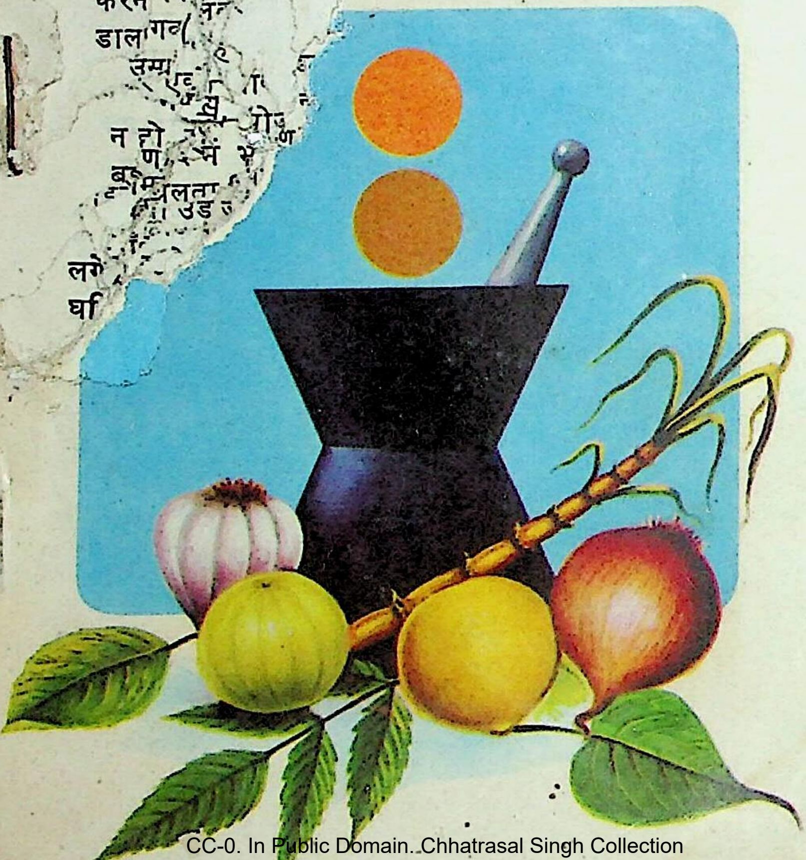
घर का वैद्य

को
पड़ेगी।
खाँसी—
रोग का नाथ है
तत्त्व मेटा एक
करने स्व
डाल
न हो
लगे
घ

गद



घर का वैद्य—15

बरगद

लेखक

सुनील शर्मा

गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली-६

इस माला की पुस्तकें :

घर का वैद्य—नीम	३·५०
,, ,, नींबू	
,, ,, गन्ना	
,, ,, प्याज	
,, ,, लहसुन	
,, ,, तुलसी	
,, ,, पीपल	
,, ,, आक	
,, ,, सिरस	
,, ,, आंवला	
,, ,, दूध-घी	
,, ,, दही-मट्ठा	[illegible]
,, ,, नमक	३·५[illegible]
,, ,, हल्दी	३·५०
,, ,, हींग	३·५०
,, ,, बेल	३·५०
,, ,, बरगद	३·५०
,, ,, गाजर	३·५०
,, ,, मूली	३·५०
,, ,, अदरक	३·५०

© प्रकाशकाधीन/प्रकाशक : गोविन्दराम हासानन्द, ४४०८, नई सडक दिल्ली-११०००६/संस्करण : १९८८ मुद्रक : जयमाया ऑफसेट

को [illegible]
पड़ेगी।
खाँसी—

अनुक्रम

कण्ठमाला
कम दिखाई देना
कमर दुखना
काम-शक्ति में कमी
कुम्भकर्णी नींद
क़ै न रुकना
ख़ाँसी
खून की उल्टी
खूनी दस्त
गंजापन
गठिया
गर्भ न ठहरना
गर्मी का बुखार
गुर्दे की जलन
घाव
चोट
जिगर में ख़रावी
जी मिचलाना
ज़ुकाम
जोड़ों में दर्द
झाइयाँ
ताप
थूक में खून
दमा
दस्त न थमना
दाँत-दाढ़ दुखना
दाँत हिलना
दूषित दाँत
दिमागी कमज़ोरी

दिल की कमज़ोरी

नकसीर

[illegible] में घाव

को [illegible]

पड़ेगी।

खाँसी— [illegible]

[illegible] ग का [illegible]

तत्त्व [illegible] एक [illegible] के

करने स्व [illegible] नीचे

डाल [illegible] गिनती

[illegible] मनुष्य

[illegible] टप

न हो [illegible]

[illegible] में भी

[illegible] लता [illegible]

[illegible] उड़ [illegible]

लगे [illegible]

घ [illegible]

(१) गर्मी से

(२) वायु से

पेशाब खिचकर आना

पेशाब में धातु गिरना

पेशाब में खून आना

फोड़े-फुंसी

फोड़ा न पकना

फोड़े में मवाद

बदगांठ

बलग़म के साथ खून आना

बवासीर और मस्से

बिवाइयाँ

भुलक्कड़पन

मधुमेह

मसढ़ों की सजन

मासिक में रुकावट
मासिक न रुकना
मुँह से खून आना
मोतीझारा
मौसमी बुखार
रक्त-विकार
रूखा मुखड़ा
वमन
वीर्य की कमी
वीर्य बहते रहना

शीघ्रपतन
शुक्राणुओं की क
स्तन ढीलमढीले
स्मरण-शक्ति में कमी
सन्तान की भूख
सम्भोग में शर्मिन्दगी
स्वप्नदोष
सिर चकराना
सुज़ाक की जलन
हृदय-रोग

बरगद

[illegible] थ है

[illegible] सहारों का सहारा है। इसकी घनी छाँव [illegible] आराम से कट जाती है। इसके मीठे और [illegible] न केवल भूखे की भूख मिटती है बल्कि वह [illegible] स्वी हो जाता है। इसकी जटा चबाकर [illegible] जाता है। यह रोगी को नीरोग, और स्वस्थ [illegible] न्ति और सौन्दर्य से भर देता है।

[illegible] भी इसकी महिमा गाते हैं

[illegible] स्कृत में वट, न्यग्रोध, शृङ्गी और बहुपाद जैसे कई नामों से [illegible] के गुण बखाने गए हैं। 'बड़' के नाम से इसीको लोग बड़प्पन देते आए हैं। वेदों में इसे 'महावृक्ष' कहकर महत्ता दी गई है। बरगद भी संस्कृत का ही अपभ्रंश है—'बड़ा अगद' अर्थात् महौषध। जिसे सबने इतना ऊँचा स्थान दिया है, खेद है कि आज के डॉक्टर इसके बारे में कुछ भी नहीं जानते।

यह तो कुदरत की खुली डिस्पेंसरी है

हमारे पूर्वज केवल दिखावे और शोभा के लिए पेड़ नहीं लगाते थे। उनकी दृष्टि में सबसे पहली बात यह होती थी कि कौन-सा पेड़ मनुष्यता के कल्याण में अधिक उपयोगी है। इसी लिए तालाबों, गाँवों, सड़कों के खुले चौराहों और बीहड़ मार्गों पर वट-वृक्ष लगाए जाते थे ताकि हर कोई इनके पत्तों, जड़ों, जटाओं, फलों और दूध का सेवन करके स्वस्थ रहे तथा लम्बी आयु भोगे। प्राचीन काल में नीम, पीपल और वट-वृक्ष ही ऐसी

डिस्पेंसरियाँ थीं जो रात-दिन मानव-कल्याण के लिए खुली रहती थीं। इनके रेशे-रेशे के गुणों से लोग परिचित थे और दवा के तौर पर इनका उपयोग करके सुखी जीवन व्यतीत करते थे।

बरगद जैसी दीर्घायु कौन देगा!

संसार में या तो भगवान् को 'पुरातन पुरुष' क... बरगद को 'पुरातन पेड़', क्योंकि यही ऐसा पेड़ है... तक खड़ा रहता है। जो इस तथ्य की गहराई... भी कई-कई सौ वर्ष जीते रहते हैं। इसके... और इसके पत्ते खानेवाले पशु भी दीर्घायु... जैसा गुण होता है, वही दूसरों को दे सकता... योग्य सेवन करके मनुष्य भी दीर्घायु-जीवी...

बौद्ध धर्म ने इसीकी छाया में जन्म पाया

बौद्ध भी बरगद को प्रतापी पेड़ मानते हैं,... सिद्धार्थ के ज्ञान की पिपासा जब कहीं भी शान्त न... के अनुसार वट-वृक्ष के तले आकर ही ध्यान-सम... 'बोध' प्राप्त हुआ। तभी से वट को 'बोधि-सत्त्व' और 'ब... वास' (बुद्ध का आवास) माना गया और उसी क्षण से बौद्ध... का जन्म हुआ। लाखों वर्ष पहले ही वेद कह चुके हैं कि 'यत्र न्यग्रोधा महावृक्षाः···प्रतिबुद्धा अभूतन' अर्थात् जहाँ न्यग्रोध (बरगद) महावृक्ष हैं वहाँ विद्वज्जन होते हैं। धरती और अन्तरिक्ष को मिलानेवाली इसकी जड़ें इस बात का प्रतीक हैं कि मर्त्यलोक से ब्रह्मलोक का सम्बन्ध जोड़ना हो तो इसकी छाया में आओ। यह स्थिरचित्त करके मनुष्य को आपाद-मस्तक (पाँव से सिर तक) ब्रह्ममय बनने की क्षमता देता है।

ध्रुव भक्त को इसीने नारायण से मिलाया

ध्रुव एक बालक ही था, मगर बीहड़ जंगल में वट-वृक्ष के तले आकर उसका चित्त इतनी तन्मयता से भगवान् के साथ जुड़ गया कि उसकी आत्मा में प्रभु का प्रकाश भर गया। बरगद की शीतल छाया, इसके नीचे का स्वच्छ वायुमण्डल न केवल नीरोग

रखता है, बल्कि मन-मस्तिष्क को एकाग्रता भी देता है जिससे ज्ञान में वृद्धि होती है और सफलताएँ मनुष्य के चरण चूमने लगती हैं।

[illegible] हज़ारों को शरण दे सकता है

[illegible]रों में तो साधारण बरगद ही बचा रह जाय तो गनीमत [illegible]ों का सफाया जंगलों में भी किया जा रहा है। समूचे [illegible] कभी ऐसे-ऐसे 'अक्षय वट' थे कि दस-दस गाँवों के लोग [illegible] के साथ उनके नीचे डेरे डाले रहते थे। यहाँ तक कि [illegible] नीचे हज़ारों सैनिक छावनी डालकर पड़े रहते थे। [illegible] गिनती के ही ऐसे पेड़ रह गए हैं, मगर उनकी एक-एक [illegible]नुष्य का जीवन भरा है। इसीलिए तो शास्त्रों में इसे [illegible]टप' कहा गया है।

[illegible] में आते ही रोग कट जाते हैं

[illegible] आयुर्वेद का कथन है कि वट की छाया कई रोगों को [illegible] है। प्रकृति का चमत्कार ही कहिये कि वायुमंडल के सारे दूषण धोकर यह पेड़ अपने तले केवल जीवन-वायु (ऑक्सीजन) छोड़ता है। कुदरत ने इसे काँटों और विष से मुक्त करके केवल सुखदायक तत्त्वों के भंडार दिये हैं। जिसकी वायु इतनी आरोग्य-वर्द्धक है, उसके रस को अमृत न कहेंगे तो क्या कहेंगे !

बरगद ममता की प्यास बुझाता है

सन्तान की प्यास किसे नहीं होती ! स्त्रियाँ तो सन्तान न होने पर 'बाँझ' के बुरे नाम से पुकारी जाती हैं। बरगद उन्हें भी पुत्रवती बना देता है, क्योंकि स्त्रियों के रज-सम्बन्धी सारे रोग मिटाकर उनकी सूनी झोलियाँ भर देता है।

बरगद पौरुष भी प्रदान करता है

कई बार वीर्य-विकारों के कारण भी गृहस्थी निस्सन्तान रह जाते हैं। वट-वृक्ष में पुरुषों को भी इस योग्य बनाने की क्षमता है कि हर किसी के आँगन में सुन्दर-सलोने बच्चे की तोतली बातें खुशियों के बताशे बाँटें।

यह बहुतों को बँगले भी देता है

अब तो लोग मरते मर जाते हैं, मगर आश्रम-व्यवस्था का पालन नहीं करते। कुछ सौ वर्ष पहले यह परम्परा रही है कि पचास वर्ष पूरे होते ही लोग गृहस्थी छोड़ देते थे और वा... लेकर बरगद के नीचे डेरा जमाकर प्रभु से लौ लगाते थे ... की आकाश से लटकती जटाएँ भूमि में फैलकर उ... हवादार कुटिया का काम देती थीं। शास्त्रों में इसीको ... निकेतन' कहा गया है अर्थात् 'वृक्ष की जड़ों से बना बसेर... की चिन्ताओं से मुक्त होकर वानप्रस्थी बरगद-तले सन्ध... करके प्रभु-भक्ति में लीन हो जाते थे और एकान्त-साधन... परलोक सुधारते थे। साधु-संन्यासी भी गाँव-कस्बों में ... 'वृक्ष-मूल-निकेतन' को ही अपना पुण्य धाम मानते... सुखद वातावरण में वे अपनी आध्यात्मिक साधना मे... अग्रसर हों। ऐसे 'अक्षय वट' अब कहीं-कहीं रह गए हैं ... बाद में त्रिवेणी-तट पर अब भी अक्षयं वट देखा जा सकता है जिसे अकबर ने किलेबंदी के अन्दर घेर दिया था।

बरगद स्वयं में एक तपोवन है

तपोवन का वातावरण पवित्र और शान्त होता है। बरगद के नीचे और आसपास का वायुमंडल भी शान्ति और पवित्रता की लहरें छोड़ता है। इसके लम्बे-चौड़े घेरे, इसके पत्तों की घनी छाँव, इसकी शाखाओं पर बैठे नाना प्रकार के पंछियों की मधुर ध्वनियाँ, ऊपर से नीचे को लटकती बेलों की तरह इसकी जटाएँ तपोवन का ही आभास देती हैं। जीव तो जीव के काम आता ही है, बरगद की विशेषता यह है कि यह जीव न होकर भी जीवों का कल्याण करता है। यह ऐसा जटाधारी तपस्वी है जिसे वृद्ध होकर भी युवा रहना है और सदा मनुष्यता की सेवा में अटल-भाव से जुटे रहना है।

महिलाओं के लिए यह परम दयालु है

एक-दो अंगों के अलावा पुरुष या नारी में कोई शारीरिक

विषमता नहीं है। खाने, पीने, सोने, चलने, पढ़ने आदि में नारियाँ भी वैसी ही हैं जैसे पुरुष। हाँ, यौन-रचना में नारी का को ...रिक निर्माण पुरुष की तुलना में कहीं अधिक जटिल है। पड़ेगी। ...ासिक धर्म, गर्भाधान और सन्तान-सृजन के मामले

खाँसी—... भी है और विवश भी। विवश इसलिए कि ज़रा-

...ग का... ...कार उसके समूचे जीवन को संकट में डाल देता भ... ...मट... एक ...कोरिया) और पुत्रोत्पत्ति में कइयों के प्राण भी तत्त्... ...। बरगद में स्त्रियों के सभी रोगों का आसान इलाज करन स्व... ...क...से वे बिना किसी को बताए स्वयं कर सकती हैं।

डाल गव... ...भी दिलाता है

...ोई एक ही वस्तु से जुड़ा हुआ नहीं है। शरीर के रहते न हो... ...पाया जाता है और शरीर के नाश होने पर भी। ...ण ...में भी ...प्रकार से मोक्षप्रदाता है। सब धर्मों और सब शास्त्रों ...लता ...उड़ ज... माना है कि शरीर के द्वारा ही धर्म की सिद्धि ...ती है—पहले शरीर, बाद में कुछ और—शरीरमाद्यं खलु धर्म-साधनम्। बरगद सब प्रकार के विकारों से जीव-जन्तुओं को जीते-जी मोक्ष दिलाता है। स्वस्थ होकर ही भक्ति-साधना की जाती है और शुभ कर्मों के द्वारा परलोक सुधारकर व्यक्ति इसी जीवन में मोक्ष-भोगी बन जाता है। जब भगवान् से लौ लग जाती है तो कोई कामना शेष नहीं रहती। इसी निष्काम भावना में प्राण छूट जाना वास्तव में मोक्ष है और बरगद शरीर से आत्मा तक को मोक्ष-प्राप्ति में सहायता करता रहता है।

शरीर की बरगद कैसे रक्षा करता है, यह रोगों के नाम अकारादि क्रम से देकर शास्त्रानुसार बताया जा रहा है। इससे पहले आप दो-तीन बातें ध्यान में रखें कि—

- ☐ बड़ का पूजन करके कुछ भी नहीं मिलेगा; सेवन करके सब-कुछ मिलेगा।
- ☐ बरगद को देवता मानने की बजाय खुद में देवत्व पैदा कीजिये।

□ जीवन में अगर कभी कोई पुण्य नहीं कमाया तो कहीं खुले स्थान पर बरगद बो दीजिये।

इस भावना के साथ बरगद से इस तरह लाभ उठाइये जैसे आगे के पृष्ठों में आपके सामने है।

अतिसार—दस्त तभी आते हैं जब कुदरत को मज पेट की सफाई करनी पड़े। एक-दो पतले शौच आना की बात नहीं है। हाँ, अति हो जाय तो अतिसार प पाने का जुगाड़ करें। बरगद का पत्ता तोड़कर दू और रोगी की नाभि में भर दीजिये। नाभि के इर्द-गि लेप दें। नाभि का मलाशय से सीधा सम्बन्ध है। ना मैल को अँगुली से निकालकर फेंक दें और केवल अँगु देखें तो मल की ही दुर्गंध आएगी। नाभिद्वार से बड़ पर रोक लगा देगा, क्योंकि 'धन्वन्तरीय निघण्टु' 'स्तम्भक' तथा 'रूक्षणात्मक' माना है।

आग से जल जाना--गाय के दूध का दही जमा२५ अ बरगद की कोंपलें उस दही के साथ पीसकर जले हुए भाग पर लेप दीजिये। जलन में शान्ति अनुभव होगी और घाव भरने की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी। जले हुए भाग के अनुमान से वटांकुर (कोंपलें) घटाए-बढ़ाए जा सकते हैं। छोटे घाव के लिए दो कोंपलें भी काफी हैं।

आतशक--यह बड़ा बुरा रोग है। दुर्गति यहाँ तक होती है कि न बताते बने न छिपाते। यौनेन्द्रिय गल जाती है और दुर्गन्ध छोड़ने लगती है, कीड़े भी पड़ जाते हैं। यहाँ तक कि पुरुष के अण्डकोश भी गलकर झड़ जाते हैं। सुश्रुत में कहा गया है कि यह ऐसी नपुंसकता का लक्षण है जिसमें 'ध्वज-भंग' हो जाता है। लिंगेन्द्रिय वस्तुतः मर्दानगी का ध्वज होना है। आतशक में लिंग-मणि भी गल-सड़कर झड़ जाती है। गले और तालु में भी घाव हो जाते हैं। बरगद के पत्ते जलाकर भस्म को पानी में डाल दीजिये। कुछ देर बाद यह जल निथारकर पी जाइये। विश्वास

से काम लेंगे तो निश्चित लाभ होगा। बरगद की भस्म गले-सड़े अंगों को शुद्ध करके मनुष्य को जीने-योग्य बना देती है।

[illegible] आँख में जाला और धुन्ध—गर्मी, दुर्बलता, घटिया खुराक, [illegible] सहन और नशों के कारण, या शारीरिक जर्जरता [illegible] आँखों में धुन्ध और ज़ाला पड़ जाता है। बरगद के [illegible] ज़ा बूँदें सुबह, और दो बूँदें शाम को आँखों में [illegible] पुतली स्वच्छ हो जाएगी और साफ दिखाई देने [illegible]

[illegible] —आँख दुखने की स्पष्ट निशानी यह है कि आँख [illegible] जलन पैदा हो जाती है। सलाई (सुर्मे वाली) [illegible] की ताज़ा कोंपल तोड़ें और उसमें से निकल [illegible] सलाई भिगोकर आँखों में आँज दें। यह क्रिया [illegible] बार दोहराई जा सकती है। एक ही दिन में [illegible] उड़ जाएगी और जलन शांत हो जाएगी। बड़ का दूध भी आँखों की लाली मिटा देता है। जो भी आसानी से हाथ लग जाय, उसीसे लाभ उठा लें। इतना स्मरण रहे कि गर्मियों में पत्ते तप जाते हैं और उनका रस या दूध भी गर्माव पर होता है, इसलिए गर्मियों में सूर्योदय से पहले ही रस या दूध आँखों में आँज लें। एक पत्ते से ढाई-तीन बूंद ही दूध निकलता है। एक-एक बूँद की सलाई से भी आँखों में शीतलता भर जाती है।

आयु की भूख—यह ऐसी भूख है जो मौत माँगनेवालों को भी सताया करती है। मरना कोई नहीं चाहता। बरगद लम्बी आयु भी देता है क्योंकि जिन तत्त्वों के कारण बरगद हज़ारों साल जीवित रहता है, उन्हींका सेवन करके मनुष्य भी दीर्घायु भोग सकता है।

(१) आयु क्षीण होने का एक कारण है जल, वायु और पर्यावरण का दूषण। घर-आँगनों और गली-बाजारों में सुबह की स्वच्छ वायु की जगह कोयलों की अंगीठियों के धुएँ का कार्बन पीकर किसके फेफड़े स्वस्थ रह सकते हैं! बरगद इन दूषणों से

बचाकर जीवन-वायु (ऑक्सीजन) देता है, इसलिए बरगद के नीचे जाकर सुबह-सवेरे व्यायाम कीजिये, विश्राम कीजिये और वहीं स्नान-पूजा-पाठ के नित्य-कर्म निपटाइये। अधिक नहीं तो बरगद की दातुन लेकर उसे चबाना-चूसना ही नित्यकर्म बना [illegible] इससे शरीर नीरोग रहेगा और आयु बढ़ेगी।

(२) बड़ की पुरातनता (दीर्घायु) उसकी ज[illegible] जाती है। जब शाखाओं से जड़ें (दाढ़ी) लटककर [illegible] तक फैल जाती हैं और वे भी नये स्कन्धों (तनों [illegible] लेती हैं तो वट प्रौढ़ और पुरातन हो जाता है। [illegible] लाल-लाल बारीक शाखाएँ और तन्तु ही उसकी [illegible] माने जाते हैं। इन शाखा-तन्तुओं को तोड़कर अँगु[illegible] मिलाकर घोट डालिये और निचोड़कर छान [illegible] अशुद्ध भाग निकालने के लिए आग पर पकाएँ [illegible] के छींटे देकर उतार लें। मैल निथर आएगी, जिसे [illegible] भाप पर पकाएँ। यह तभी होगा जब पानी से भरा कोई पात्र [illegible] मुँह का हो और उसके ऊपर औषधवाला पात्र धरा जाए। भा[illegible] से जब औषध गाढ़ा हो जाए तो नन्हीं-नन्हीं गोलियाँ बना लें। एक गोली प्रातः और एक सायं गुनगुने दूध के साथ लें। यह ऐसा रसायन है जो चिरजीवी बनाता है और स्वस्थ व पुष्ट रखता है।

आँव आना—जब भोजन के रस शरीर में न पचकर मल के साथ निकलने लगें तो दो ही दिनों में सारी शक्ति निचुड़ गई प्रतीत होती है। ये अधकच्चे रस ही आँव के रूप में मलद्वार से निकलने लगते हैं। आँव के साथ मरोड़ भी पड़ते हैं। उचित यही है कि एक बार विरेचन द्वारा पेट साफ कर दें। इसके लिए आधा चम्मच एरण्ड का तेल पिया जा सकता है। जब दस्त बन्द करने हों तो (१) रोगी की नाभि में बड़ का दूध भर दें और थोड़ा-सा नाभि के आसपास पेट पर मल दें। साथ ही बड़ की दो कोंपलें दस ग्राम मिश्री में घोट-पीसकर पिला दें।

(२) आँव और मरोड़ बन्द करने के लिए रोगी को दस बूँद

वट-दुग्ध पिला दें। अगर यह दूध [illegible] गाधर रस में मिलाकर दे सकें तो कहना ही क्या! तुरन्त असर होगा और रोगी को शान्ति अनुभव होने लगेगी।

(३) दो चम्मच बड़ के दूध में एक-एक ग्राम सोंठ, अजवाइन [illegible]फ पीसकर एक कप पानी में उबालें और आधा कप रह [illegible] काले नमक की एक चुटकी मिलाकर पिला दें। इससे [illegible] पकने लगेंगे और जठराग्नि फिर से प्रचण्ड होगी। [illegible]ल मूँग की खिचड़ी (पतली) दें और गर्मी का मौसम [illegible]नकर इसे[illegible]ी भी खिचड़ी के साथ खाने को दें। अगली सुबह [illegible] आराम आ जाएगा।

[illegible]दापन—कुछ लोगों की नींद न दिन में पूरी होती है और [illegible] में। ऐसे लोग बैठे-बैठे ही ऊँघने लगते हैं। कइयों को [illegible] भी चलने की बीमारी लग जाती है। उन्हें पता ही नहीं [illegible]लता कि कब बिस्तर से उठकर कहाँ-के-कहाँ पहुँच जाते हैं। निद्रालु लोग गढ़े-कुएँ में गिरके या वाहन से टकरा के जान से भी हाथ धो बैठते हैं। अधसोई अवस्था में कभी-कभी ऐसे लोग भयानक काम भी कर बैठते हैं। अधिक चाय पीनेवालों की अक्सर ऐसी ही दुर्दशा होती है, क्योंकि भूख-प्यास और नींद के लिए यह दुश्मन जैसा व्यवहार करती है। इसका आसान इलाज यह है कि बरगद के पाँच पत्तों को मोटा-मोटा दलकर बर्तन में डालें और दो-ढाई सौ ग्राम पानी में उबालकर चाय ही (काढ़ा) बनाएँ। मिठास की जगह लवण भास्कर की चुटकी मिलाकर पिला दें। दिन में तीन बार सेवन करने से स्नायविक तनाव निकल जाएगा और रात को ऐसी गहरी नींद आएगी कि सुबह उठने पर गुलाब की-सी ताज़गी महसूस होगी।

कण्ठमाला—कुछ दिन धैर्य और विश्वास के साथ बड़ के दूध का लेप करें। यह त्वचा को किसी प्रकार का नुक्सान नहीं पहुँचाता, इसलिए दूध सूख जाने पर नये सिरे से लेप दें। बार-बार दूध लगाते रहने से गाँठें दबने लगेंगी, मगर यह करिश्मा

एक-दो दिन में नहीं होगा। कुछ दिन निरन्तर यह उपचार जारी रखना होगा ताकि सहज भाव से कण्ठमाला दबकर हमेशा के लिए आराम मिल जाय।

कम दिखाई देना—पच्चीस ग्राम काले सुरमे की डली लाएँ। उसे खौलते पानी में एक बार डुबोकर शुद्ध कर लें दूध में यह सुरमा खरल करें। दूध सूख जाय तो दोबारा पीसें। इसे बार-बार छानना पड़ता है ताकि कोई आँख में जाकर पुतली में घाव न कर दे। जब मुलायम हो जाय तो शीशी में भर लें। रात को सो से यह सुरमा आँखों में लगाएँ। बड़ के दूध में भावित दृष्टि के सारे दोष दूर कर देगा। आँख से पानी बहने और जाला के रोग कट जाएँगे। इसका प्रतिरात्रि सेवन करने लाभ होगा। शुरू में तीन दिन चाहे एक-एक सलाई डालें, मग बाद में दो-दो या तीन-तीन सलाई डालें। जितनी जल्दी पुतलियां के आगे से धुन्ध की परतें कटकर निकल जाएँ, उतना ही अच्छा।

कमर दुखना—(१) यदि वायु के प्रकोप से कमर-कूल्हों में चमक उठती हो तो बड़ का दूध लेपने से ही आराम आने लगता है। सीढ़ियों से फिसलने या ऊँची-नीची जगह पर पाँव पड़ने से आई चोट का दर्द भी इसी उपचार से दूर हो जाता है।

(२) प्रायः स्त्रियों को ही कमर दुखने की शिकायत होती है। अटपटे सम्भोग और कष्टकारी प्रसव के बाद भी ये शिकायतें उठा ही करती हैं। कभी-कभी सामर्थ्य से अधिक बोझ उठाने और निरन्तर श्रम से ही कमर दुखने लगती है। उनके लिए बरगद की अधखिली कलियाँ अत्यन्त सुखदायी हैं। सुबह घी-सने पराँठे की चूरी में सात या दस वट-कलियाँ मिलाकर खाने से एक सप्ताह में ही कमर मज़बूत हो जाती है।

(३) बरगद की लाल-लाल पाँच कोंपलें और गोखरू पाँच ग्राम लेकर कूट-पीसके गाय के आधा किलो दूध में उबालें। इसमें पच्चीस ग्राम पानी भी डाल दें ताकि दूध और दवा की जगह

पानी ही जले। स्वाद और शक्ति के लिए मिश्री भी मिला लें। बहुत गर्म न पियें और घूँट-घूँट पियें। यह ऐसा रसायन है जिससे कमर की लोच-लचक भी बनी रहेगी और दृढ़ता भी आएगी।

) बड़ के पंचांग का घनसत्त्व (गाढ़ा सार-तत्त्व) भी लोहे की तरह मज़बूत बना देता है। घनसत्त्व बनाने के बीस ग्राम बड़ के पत्ते, जड़, फल, छाल और दाढ़ी ा-मोटा कूट लें और डेढ़-दो किलो के बर्त्तन में डाल- सौ ग्राम पानी में दिन-रात भीगने दें। अगली सुबह नकर इसे आग पर चढ़ा दें और जब अस्सी ग्राम (आठवाँ काढ़ा रह जाय तो उतार लें। थोड़ा ठंडा होने पर फिर मलें और दोबारा मन्दी आँच पर इतना गाढ़ा कर लें कि बन सकें। यही घनसत्त्व है। पंचांग में अगर वट-मूल न डाल सकें तो बाकी से ही सत्त्व बना लें, क्योंकि बरगद की ड़ें हासिल करना आसान बात नहीं हैं। दाढ़ी में जड़ों का ही तत्त्व होता है क्योंकि बरगद की जटा भूमि में जाकर जड़ का ही रूप ले लेती है। घनसत्त्व की मात्रा आधे से भी आधे ग्राम की गोली के रूप में ली जाती है। एक गोली प्रातः और एक गोली रात को गाय के दो सौ ग्राम दूध के साथ सात दिन सेवन करें। कमर दुखने की बात सपना हो जाएगी। शरीर में बल का इतना संचार हो जाएगा कि दुगुना काम करके भी थकान का कोई असर नहीं पड़ेगा।

(५) जैसाकि प्रारम्भिक पृष्ठों में आयुर्वेद-शास्त्रों का कथन बताया गया है, महिलाओं के लिए बरगद परम दयालु है। कमर दुखने का एक और अक्सीर इलाज भी जान लीजिये—बरगद का सत्त्व चालीस ग्राम, अश्वगन्ध नागौरी दस ग्राम, कलई-भस्म पाँच ग्राम, शतावर दस ग्राम, वंशलोचन दस ग्राम और बहुफली बीस ग्राम कूट-पीसकर आधे से आधे ग्राम की गोलियाँ बना लें। एक गोली सुबह ताज़ा पानी के साथ लेवें और एक गोली रात को दो सौ ग्राम दूध के साथ सेवन करें; कमर को तो मज़बूत कर ही

देगी, गर्भाशय और यौनांग के भी कई विकार निकाल देगी।

कान में कीड़े—(१) कान में फुंसी हो या कीड़े पड़ गए हों, स्वच्छ सलाई पर रुई लपेटकर बड़ के दूध में भिगोएँ और कान में हौले-हौले घुमाएँ। फुंसी होगी तो दब जाएगी, की[illegible] तो मर जाएँगे। अगर फुंसी बड़ी हो और सलाई कान[illegible] से कष्ट होता हो तो छोटा आधा चम्मच वट-दूध सीध[illegible] में टपका दें। इसका और भी अधिक प्रभाव पड़ता है [illegible]

(२) बकरी का तीन ग्राम दूध और तीन बूंद वट-[illegible] में डालें। कुल तीन दिनों में ही कान के कीड़े समाप्त हो ज[illegible]

कामशक्ति में कमी—बड़ के फलों में इतना पौरुष भर[illegible] बाज़ारू हकीम-डॉक्टरों के विज्ञापनों में फँसे बिना ही[illegible] नामर्दी और नपुंसकता से छुटकारा पाया जा सकता है[illegible] कच्चे फलों के कसैलेपन को भूल जाइये और छाँव में सुख[illegible] कूट-पीसकर मलीदा कर दीजिये। दस, ग्यारह या पंद्रह ग्राम क[illegible] मात्रा में यह चूर्ण फाँककर गाय का धारोष्ण दूध पी जाइये। सुबह भी पीजिये और शाम भी पीजिये। इसे पचाने के लिए दौड़-भाग भी कीजिये। सवा महीना स्त्री-समागम से बचे रहिये। यह चूर्ण काम की मधुर तरंगों से आपको रोमांचित कर देगा। बहार के मौसम में अगर दो-तीन महीने लगातार वट के कच्चे फलों का चूर्ण खा लेंगे तो सारा साल यौवन से छलकते रहेंगे।

कुम्भकर्णी नींद—जो लोग दिन के आठ-आठ बजे तक सोए रहते हैं और दिन में दफ्तर में भी ऊँघते रहते हैं, उनके लिए बरगद चेतनता भी प्रदान करता है। उपाय यह है कि बरगद के खूब कड़े पत्ते दस ग्राम लाएँ और टुकड़े करके एक किलो पानी में उबालें। जब तीन हिस्से पानी जल जाए, सेंधा नमक मिलाकर पी जाएँ। इसे शाम को ही पियें तो लाभ होगा। पंद्रह दिनों में नस-नाड़ियों की वर्षों पुरानी थकान निकल जाएगी और उसकी जगह ताज़गी, चेतनता और स्फूर्ति भर जाएगी।

कै न रुकना—अगर कै-पर-कै हुए जा रही हो या खून की

कै आ रही हो तो बरगद की जटाओं के मुलायम रेशे पाँच ग्राम तोड़ लाएँ। इन्हें थोड़े पानी में पीसकर छान लें। यह शर्बत रोगी को पिला दें। परमेश्वर की दया से दूसरी मात्रा शायद ही लेनी पड़ेगी।

खाँसी—(१) बरगद की छाल कण्ठ और श्वास-प्रणाली के भर[illegible] ग काट डालती है। इसकी छाल छाया में सुखाकर हर तत्त्व मट[illegible] एकाध शीशी या डब्बा भर लेना चाहिये। जब कभी करन[illegible] स्व[illegible] न करे, ढाई-तीन ग्राम चूर्ण ढाई सौ ग्राम पानी में डाल गव[illegible] आधा पानी सूख जाने दें। मीठा करना हो तो शहद सम[illegible] ला लें। नमकीन स्वाद लेना हो तो नमक की चुटकी [illegible] नगुने रस के घूँट-घूँट के साथ खाँसी के पाँव उखड़ने न हो[illegible] शान्ति मिल जाएगी।

[illegible]) आप चाहें तो वट-छाल के चूर्ण से चाय बनाकर भी [illegible] हैं। अन्तर इतना ही है कि इसमें चाय की पत्ती की जगह लगे[illegible]-छाल का चूर्ण पड़ेगा और उबालने पर आधा पानी जला देना घ[illegible]ा। मिल की चीनी की जगह भी शहद या मिश्री ही डालनी [illegible]गी, क्योंकि सफेद चीनी सफेद जहर मानी गई है।

खून की उल्टी—वास्तव में यह रक्त-पित्त का लक्षण है। दमे या तपेदिक में भी खूनी उल्टियाँ आ जाती हैं, मगर वे दूसरे रोग हैं। रक्त-पित्त की उल्टी रोकने के लिए (१) बरगद की जटा लाकर जला दें और यही भस्म पाँच-पाँच ग्राम की मात्रा में ठंडे पानी के साथ एक-एक घंटे बाद लेते रहें।

(२) बड़ की दाढ़ी के मुलायम रेशे (रेशे न मिलें तो नर्म शाखाएँ) पाँच ग्राम मात्रा में घोट-पीसकर छान लें और पिला दें। वमन रोकने में इसका जवाब नहीं।

(३) बरगद के नर्म पत्तों को पीसकर लुगदी-सी बना लें और इसीमें मिश्री मिलाकर थोड़ा-थोड़ा चाटते रहें। पाँच पत्ते बरगद और दस ग्राम मिश्री का योग बनाएँ।

खूनी दस्त—बरगद की पाँच मुलायम कोंपलें तोड़ लाइये

और घोट-पीसकर आधा ग्लास पानी में घोल लें। इसे छाने बिना ही पी जाएँ। कोंपलों की घुटाई ही ऐसी होनी चाहिये कि पानी में यह गाढ़े द्रव की तरह घुल जाए। इससे खूनी दस्त थम जाते हैं और निर्बलता भी जाती रहती है। दो-दो घंटे बाद तब तक पिलाते रहें जब तक पूरी तरह आराम न आ जाए। ईश्वर-कृपा से तीसरी मात्रा के साथ ही तबीयत सँभल जाएगी।

गंजापन—जिन लोगों को यह गंज विरासत में मि उनकी शारीरिक रचना को बदलना मुश्किल है। हाँ, किसी अपने ही विकार से उड़ने लगे हों ता चकत्ते उड़ रहे हों, उन्हें बरगद के अंकुरों का पंचांग प्रयो चाहिये। जटा के नवजात रेशे, पत्तों के नये किसलय फलों की नयी-नयी कलियाँ, नयी शाखा की छाल और कोंपलों का दूध, सभी दस-दस ग्राम लेकर कूट-पीस किसी गर्म तेल (तिल या अलसी) में पकाकर छान लें। की लुगदी को तेल में इतना पकाना ज़रूरी है कि पूरी तरह कर साँवली पड़ जाय। यह भी देखते रहें कि आग मन्दी हो और तेल के बर्तन पर ढक्कन चढ़ा रहे। भाप द्वारा पंचांग के रस तत्त्वों को निकलने से रोकें ताकि तेल में वट-तत्त्वों का सार (इत्र) मौजूद रहे। यह तेल सुगंधित करने के लिए खस या चमेली का इत्र डालें ताकि महक तो शीतलता दे और तेल की गर्मी सिर की त्वचा को अंकुरणशील (बाल उगाने में समर्थ) बनाए। एक ही महीने में सिर पर नये बालों के अंकुर फूट निकलेंगे।

गठिया—इस रोग के बारे में जो लोग वट के दूध का लेप करने की राय देते हैं, वे रोगी के जीवन के साथ खिलवाड़ करते हैं। शास्त्रों में स्पष्ट लिखा है कि 'वटः शीतः गुरुः ग्राही पित्तापहः' अर्थात् वट-वृक्ष ठंडक देता है, गुरु (भारी) है, ग्राही (कब्ज़-कारी, रक्त जमानेवाला) और पित्तापह (गर्मी निकालनेवाला) है। ये सारे गुण गठिया के रोगी के लिए एकदम विरोधी हैं। वट का दूध अगर गठिया-ग्रस्त घुटनों आदि पर लेप देंगे तो रोगी

निश्चित रूप से टाँगें गँवा बैठेगा, क्योंकि गठिया की सूजन पर ठंडे लेप का मतलब है रक्त के थक्के और भी पथरा देना और पहले से अधिक सूजन पैदा करना।

बरगद के केवल कड़े पत्तों द्वारा टकोर ही लाभकारी है। सरसों, तिल, अलसी या नारियल के तेल गर्म माने गए हैं। थोड़े गर्म तेल से बरगद के पत्ते चुपड़कर गठियाग्रस्त जोड़ों पर सेंक [illegible] निश्चित लाभ होगा। पत्ते के मुलायम (सीधे) पहलू का [illegible] को स्पर्श कराएँ। इसके साथ रोज़ सवेरे लहसुन की [illegible] याँ पीसकर चटाएँ ताकि जमे हुए रक्त को अन्दर से [illegible] और वह तरल होकर शरीर में संचार करे। जोड़ों में [illegible] का रक्त और वायु सरक जाएगा तो सूजन अपने-आप [illegible] हेगी। जिन दिनों लहसुन-रस का सेवन करें, बरगद न हो [illegible] रपाई डाल लें ताकि स्वस्थ वायुमंडल में रक्त-संचार [illegible] स्वाभाविक ढंग से हो।

गठिया के रोगी को पुरवा (ठंडी हवा) के झोंकों से बचाना बहुत ज़रूरी है। बरसात के मौसम की सीलन से भी रोगी [illegible] रक्षा करना परमावश्यक है। ऐसे मौसम में बरगद के पत्ते [illegible] किसी गर्म तेल से चुपड़कर घुटनों आदि पर टकोर अत्यन्त लाभकारी है। खुली धूप में रोगी को सहारा देकर कुछ कदम चलाने का भी अभ्यास जारी रक्खें। सहारा इतना मज़बूत होना चाहिये कि रोगी के घुटनों पर अधिक दबाव भी न पड़े और गिरने भी न पाए, क्योंकि गठिया में गिरकर चोट लगने का मतलब है रोगी का चारपाई से जुड़ जाना।

गर्भ न ठहरना—नारी की सम्पूर्णता माँ बनने में है। चाहे एक ही बच्चा हो जाय, नारी स्वयं को धन्य मान लेती है। गर्भ न ठहरने के कारण अनेक हैं और आवश्यक नहीं कि त्रुटि केवल नारी में ही हो; पुरुष भी निर्बीज हो सकते हैं। नारी को सबसे पहले यह देखना चाहिये कि उसके मासिक धर्म में कोई गड़बड़ तो नहीं ? अगर नर-नारी में कोई त्रुटि हो, तो भी वटराज (बरगद)

उनकी सब तरह से सहायता कर सकता है। महिलाओं को इनमें से कोई भी उपाय करके गर्भाधान में सफलता मिल सकती है—

(१) बरगद के नवांकुर और शिवलिंगी का योग सदियों से अनुभव की कसौटी पर खरा उतरता रहा है। शिवलिंगी के पेड़ शहरों में उगाने का रिवाज रहा नहीं, इसलिए पंसारी से लाकर रख लीजिये। बरगद की ताज़ा कोंपलें आप रोज़ाना ताज़ा तोड़ लाइये। पाँच कोंपलें ही काफ़ी हैं और उसी मात्रा में शि... मिलाकर घोट लीजिये। मासिक से निपटकर तीन ग्रा... में चाटिये और ऊपर से गाय का दूध पी जाइये। दस ... सन्तान-प्राप्ति के लिए कोशिश करें, अवश्य सफलता ...

(२) शिशु की प्राप्ति के लिए वट की नयी-नयी ... पुत्रदात्री मानी गई हैं। नागकेशर और नागौरी अ... इसमें परम सहायक हैं। तीनों को मिलाकर (बराबर ... कुल ढाई-तीन ग्राम की खुराक बनाने के लिए कूट-पीस ... के साथ लें तो उत्तम होगा, नहीं तो ताज़ा पानी भी दूध ही ज... मासिक के बाद ग्यारह दिन प्रयोग करें और ग्यारहवीं रात्रि ... पति-पत्नी पुत्रेच्छा से सम्पर्क करें। हज़ारों ने इस विधि से ममत... की प्यास बुझाई है, आप भी लाभ उठा सकती हैं।

(३) बरगद की कोंपलों और नागकेशर के अलावा सुपारी भी महिलाओं के गर्भाशय का शोधन और मासिक को नियम-बद्ध करती है। सम-भाग लेकर पीसें और पाँच ग्राम मात्रा में दूध के साथ लें।

गर्मी का बुखार—इस बुखार में प्यास बहुत लगती है और घबराहट भी बहुत होती है। कच्चा पानी पिलाने की बजाय बरगद की दाढ़ीदार शाखाएँ तोड़ लाइये और उन्हें तोड़-मसल-कर आधा लीटर पानी में डालके काढ़ा बना लीजिये। ठंडा हो जाने पर इसे निथार लीजिये और मिश्री मिलाकर पिला दीजिये। तीन बार ऐसा शर्बत दो-दो घंटे बाद पिलाने से ही गर्मी निकल जाएगी। जब खुलकर पेशाब आ जाय और पेशाब की रंगत लाल

न होकर बादामी हो जाय तो समझ लीजिये कि बुखार भाग गया। एक बार के काढ़े के लिए पंद्रह ग्राम दाढ़ीदार शाखाएँ पर्याप्त हैं।

गुर्दे की जलन—इस बात को यूनानी वैद्यों ने भी स्वीकारा है कि बरगद की नयी कोंपलें सूजन व जलन शान्त करने में अक्सीर [illegible]। सेवन की विधि यह है कि मुट्ठीभर कोंपलें छाया में सुखा लें [illegible] कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। जितना चूर्ण हो, उतनी मिश्री [illegible] लें। सुबह कुल्ला-मंजन करके पाँच ग्राम चूर्ण की फंकी लें [illegible] य का धारोष्ण दूध पी जाएँ। केवल एक सप्ताह के सेवन [illegible] जलन समूल निकल जाएगी।

[illegible]—(१) घाव भरने और रक्तस्राव रोकने में वट-वृक्ष [illegible] जादू का-सा असर करते हैं। घाव कितना ही बड़ा हो, [illegible] लगवाने की कोई ज़रूरत नहीं। हल्के गर्म तवे पर बरगद [illegible] पत्ता रख दें, घाव की त्वचा को दोनों ओर से मिला दें, गर्म [illegible]त्ता घाव पर रखकर कसके बाँध दें। पट्टी खोलकर देखने की कोई ज़रूरत नहीं। तीन दिन में ही घाव का मुँह सिकुड़कर नन्हा-सा रह जाएगा और अन्दर से घाव भर चुका होगा। तीन दिन बाद दोबारा ताज़ा पत्ता गर्म करके बाँध दें। पत्ता मुलायम पहलू से ही घाव पर रक्खें। सात दिनों में घाव का बचा-खुचा मुँह भी बन्द हो जाएगा।

(२) घाव साधारण हो तो बड़ का दूध उसमें भर दें। यह चीसें और टीसें भी सोख लेता है, घाव भी भर देता है। आयुर्वेद के सभी शास्त्र इस विषय में सहमत हैं कि बरगद के पाँचों अंगों (जड़, पत्ते, दूध, छाल, फल) में प्रकृति ने ऐसी कसैली मिठास भर दी है कि कसैलेपन से तो दूषण मिटाती है और मिठास से शान्ति भर देती है।

(३) घाव गहरा आ गया हो तो बरगद और आक का दूध मिलाकर घाव में टपका दें। दोनों बराबर मात्रा में लें और दूध टपकाकर रचने दें। कुछ देर बाद घाव का मुँह मिलाकर ऊपर

से हल्का गर्म वट-पत्र सीधी तरफ से बाँध दें। तीन दिन बाद पट्टी खोलेंगे तो घाव भरा हुआ होगा या भर जाने की प्रक्रिया में होगा। ताज़ा दूध टपकाकर फिर से गर्म पत्ता बाँध दीजिये और घाव को पूरी तरह सूखने दीजिये।

चोट—खून बह रहा हो या बन्द चोट हो, बरगद का दूध मल दीजिये। सूजन उतर जाएगी, दर्द जाता रहेगा और खून बंद हो जाएगा। बरगद के दूध में यही गुण है कि शीतल होने से [illegible] को भी शीतल करता है। चोटवाले स्थान को जब रक्त पू[illegible] से दौड़कर झपटता है तो बरगद का दूध अपने ठंडे स्व[illegible] उसकी गर्मी को तोड़ देता है जिससे सूजन नहीं होती; [illegible] जाय तो शीघ्र उतर जाती है।

जिगर में ख़राबी—जिगर की ख़राबी के कई कारण [illegible] रात-दिन सम्भोग में लगे रहना, बेतहाशा खाते रहना, साम[illegible] अधिक शरीर से काम लेना, रात-दिन कारों में घूमना अ[illegible] गदेलों पर लेटे रहना, बात-बात पर क्रोध की आग में भुनते रहना और लम्बे-लम्बे सफ़र करना। जिगर पेट के दाएँ भाग में होता है। जिगर की ख़रावी के लक्षण चेहरे पर भी साफ झलकने लगते हैं, जैसे—आँखों के नीचे त्वचा में सूजन आना, त्वचा चिकनी हो जाना, शरीर निर्बल हो जाना, भूख मर जाना, आदि। बरगद तथा आक के दूध में हरताल बर्किय: को भावना देकर भस्म बनाके सेवन करें, निश्चित रूप से जिगर के सारे दोष दूर होंगे। विधि यह है—

दस ग्राम हरताल बर्किय: की एक डली लाकर आक के दूध में डुबो दें। तीन दिन ताज़ा आक-दूध लाएँ और पुराने की जगह ताज़ा दूध डाल दें। तीन दिन बाद बरगद के आधा किलो फल लाकर कुचल डालें और लुगदी बना लें। लुगदी थोड़ी सख्त ही हो ताकि बीच में हरताल की डली रखकर आप लुगदी की पिण्डी-सी बना लें। इस पिण्डी को फटे-पुराने कपड़ों में हल्का कसाव देकर लपेट दें। जीर्ण-शीर्ण कपड़े डेढ़-दो होने ही चाहियें ताकि

इनके राख होने तक हरताल की भस्म बन जाय। आग जलाने से पहले देख लें कि वहाँ हवा न आती हो ताकि हरताल को भरपूर आँच मिलें। आग लगाकर आप बीच-बीच में देखते रहें कि बुझ न जाय। कुछेक घंटे बाद जब आग ठंडी हो जाय तो आराम से भस्म निकाल लें। भस्म सफेद होनी चाहिये; यही निशानी है उसके पकने की। अगर उसमें कालिमा झलके तो समझ लें कि भस्म कच्ची है। श्वेत भस्म पीसकर रख लें। भस्म को सार-तत्त्व माना जाता है, इसलिए बहुत थोड़ी मात्रा में इसका सेवन करना चाहिए। चावल-बराबर मात्रा ही मक्खन या मलाई में डालकर सेवन करें। पंद्रह दिनों में जिगर की खराबी निकल जाएगी और आँखों-तले से त्वचा की सूजन जाती रहेगी।

जी मिचलाना—वास्तव में यह उदर (आमाशय) का विकार न हो... वमन की भी प्रवृत्ति होती है। अक्सर वमन तो होता नहीं, ...कच्चा-कच्चा होता रहता है। (१) वट-रस और काला नमक, या वट-रस और दालचीनी, अथवा बड़ की जटा के रेशे लगे और लौंग घोटकर पिला दें। जटा के रेशे पाँच ग्राम, दालचीनी एक ग्राम (या लौंग के पाँच नग) की एक मात्रा बनाएँ। पाचन-क्रिया सुधर जाएगी और जी ठिकाने आ जाएगा। यह हानि नहीं पहुँचाता, इसलिए पंद्रह-पंद्रह मिनट बाद देते रहें।

(२) बड़ के दो पत्ते, या पाँच ग्राम जटा-रेशे पीसकर आप मिश्री मिलाकर भी दे सकते हैं, अगर गर्मी के कारण जी मिचला रहा हो।

जुकाम—(१) यदि सर्दी के कारण छींकें आ रही हों और नाक वह रही हो तो उचित यही है कि उपवास करें और पेट साफ़ हो जाने दें। एक रात का लंघन (व्रत) भी जुकाम को आधा कर देता है। पेट की स्वच्छता के लिए बरगद की दस-पंद्रह ग्राम कोंपलें, एक पूरी बड़ी इलायची, एक लौंग और एक अदरक की नन्ही-सी गाँठ कूट-पीसकर ढाई सौ ग्राम पानी में उबालकर काढ़ा बना लें। कप में निथारकर एक चम्मच शहद

मिलाकर पिला दें। इसमें वट-रस (कोंपलें) ही ऐसा तत्त्व है जो नज़ला से बचाता है। लौंग-इलायची-सोंठ कफ़नाशक और ऊष्मा-वर्द्धक हैं जो फेफड़ों की सर्दी से रक्षा करते हैं। फेफड़ों में गर्मी पहुँचते ही ज़ुकाम सूखता चला जाएगा और ज्वर या तपन भी हुई तो निकल जाएगी।

(२) ज़ुकाम यदि गर्मी के कारण हुआ है तो बड़ की ग्या[illegible] कोंपलें पीसकर एक ग्लास पानी में घोलके निथार लें। [illegible] मिश्री मिलाकर शर्बत की तरह पी जाएँ। तीन-चार घंटे [illegible] तले हुए पदार्थ, पराँठे और गरिष्ठ पदार्थ छोड़कर के[illegible] शर्बत पंद्रह-पंद्रह मिनट बाद पी जाएँ। प्यास भी बुझ[illegible] और पसीने या मूत्र के रास्ते सारी गर्मी निकल जाएग[illegible] साथ ही गर्मी का ज़ुकाम भी हवा हो जाएगा।

जोड़ों में दर्द—जो आयुर्वेदाचार्य वायु-रोगों में भी [illegible] दूध लेपने की सलाह देते हैं, वे भूल जाते हैं कि इससे रोग [illegible] की बजाय और बढ़ जाएगा, क्योंकि शिशिर-(शीत)-स्वभाव क[illegible] वट-दूध जोड़ों के दर्द या सूजन पर अनिष्टकारी है। इसके लिए बरगद की जटाओं की पतली शाखाएँ पीसकर अलसी या तिल के तेल में भूनकर पुल्टिस बना लेनी चाहिये ताकि बरगद का स्वभाव गर्म हो जाए। इसमें थोड़ी पिसी हुई हल्दी भी डाल लेनी चाहिये। कपड़े की पोटली में पुल्टिस लेकर थोड़ी गर्म-गर्म टकोर करें। पूर्व की ठंडी हवाओं से भी रोगी को बचाए रक्खें। प्याज़ और करेलों का रस भी पिलाएँ और तुलसीदल की चाय बनाकर दें। कब्ज़ न होने दें और दिनभर में लहसुन की पाँच कलियाँ एक-एक करके चबाने को दें। एक सप्ताह में ही जोड़ों का दर्द और सूजन जाते रहेंगे।

झाइयाँ—चेहरे पर झाइयाँ या तो अम्ल-पित्त से होती हैं या घटिया रसायनों से बने रूज, पाउडर और ब्लीचिंग क्रीम आदि से। जिनका पेट साफ़ रहता है उन्हें अम्लता (तेज़ाबी तत्त्व) के दोष नहीं होते। हाँ, मांसाहारियों के चेहरे शुरू में लालभभूका

दिखाई देते हैं मगर बाद में त्वचा पर झाइयाँ और चकत्ते पड़ने लगते हैं, क्योंकि मांस में तेज़ाबी तत्त्व की प्रधानता होती है। इसके साथ-साथ मेकअप के प्रसाधन भी ऐसे कभी न खरीदें जो त्वचा में जलन पैदा करें। इसका सीधा-सादा परीक्षण तब होता है जब मेकअप के बाद पसीना आता है। अगर उस दौरान त्वचा में सुइयाँ-सी चुभती अनुभव हों तो दोबारा उस कम्पनी या उस ब्रांड का माल हर्गिज़ न खरीदें। केवल सुगन्धि पर ही न मर मिटें, उपयोगिता का भी ध्यान रक्खें। उचित यही है कि मुखड़े के स्वाभाविक सौन्दर्य और प्राकृतिक आकर्षण में विश्वास रक्खें। भगवान् ने कुदरती तौर पर जो निखार और कान्ति दे रक्खी है, उसे गाज़े पोतकर त्वचा को रूखी और भुरभुरी न बनाएँ। ...यु के दूध का अँगुली की पोर से झाइयों पर मुलायम-सा न हो... कर दें ताकि त्वचा की रूखी परत उतरकर नयी त्वचा आए। ...बरगद रूप-रंग में निखार और स्वाभाविक कान्ति लानेवाला है। इसके दूध में इतनी शक्ति और शीतलता है कि एक ही सप्ताह में झाइयों की जगह ललित-ललाम त्वचा उघाड़ देता है।

लगे घ

ताप—गर्मी के कारण चढ़नेवाले ताप (ज्वर) को बरगद चुटकियों में शान्त कर देता है। फलों के बीज और सूखे पत्ते पच्चीस-पच्चीस ग्राम मिलाइये और पीसकर बारीक चूर्ण बना लीजिये। दो-दो घंटे बाद ताज़ा पानी के साथ पाँच-पाँच ग्राम चूर्ण खिला दीजिये। अगले दिन तक न गर्मी रहेगी, न ताप चढ़ेगा। फलों के बीज शीतल और पौष्टिक हैं तथा सूखे पत्ते पसीना लानेवाले हैं।

थूक में खून—सीने में कफ़ जम जाने, गर्मी से गला पक जाने या घाव-सूजन आदि के कारण कभी-कभी थूक के साथ खून चला आता है। 'भावप्रकाश निघण्टु' में वट के गुणों का वर्णन करते हुए कहा है कि यह 'कफ-पित्त-व्रणापहः' है अर्थात् यह कफ और पित्त के साथ घावों को सुखानेवाला है। बड़ की नर्म-नर्म शाखाएँ अथवा जटा के नर्म-नर्म रेशे पच्चीस ग्राम तोड़ लाइये।

इन्हें घोट-पीसकर चूर्ण बना लीजिये। दस ग्राम चूर्ण को ग्लास-भर पानी में घोलकर मिश्री मिलाइये और शर्बत की तरह पी जाइये। सर्दियों में इस चूर्ण को ढाई सौ ग्राम पानी में उबालकर काढ़ा बना लीजिये। दो खुराकों में ही कफ और पित्त के विकार शान्त हो जाएँगे।

दमा—खाँसी-दमा के लिए बड़ के घनसत्त्व को प्रयोग में लाइये। बड़ का पंचांग (जटा, पत्ते, फल, छाल और शाखा) बराबर मात्रा में मोटा-मोटा कूटकर आठ गुणा पानी में डाल दें। चौवीस घंटे बाद स्वच्छ हाथों से मल दें और आग पर धर दें। जब पानी सूखकर आठवाँ हिस्सा रह जाय तो उतार लें। ठंडा होने पर मलकर निथार लें। दोवारा मन्दी आँच पर इतना पकाएँ कि गाढ़ा रस वन जाए। यही घनसत्त्व है। इसकी चने-बराबर गोलियाँ बना लें।

(१) घनसत्त्व की गोलियाँ दिन में एक-एक करके सात बार चूस जाइये। कफ़ निकलने लगेगा, श्वास सहज हो जाएगा, दिल की धड़कन सामान्य हो जाएगी, कब्ज़ भी दूर होगा और नींद भी आराम की आने लगेगी।

(२) बहुत पुराना दमा हो और खाँसी के दौरे देर-देर तक चलते हों तो घनसत्त्व की पाँच गोलियाँ, काली मिर्च के दस दाने और सेंधा नमक पाँच ग्राम एक-साथ पीसकर चने के बराबर गोलियाँ बना लें। एक गोली सुबह और एक गोली रात को आराम से चूसें। थोड़ी चरपरी होने के कारण शुरू में खाँसी का ठसका आएगा, मगर कफ निकलते ही आराम आने लगेगा। श्वास-रोगों पर यह रामबाण औषध है।

(३) बड़ के दो सूखे पत्ते, घनसत्त्व की दो गोलियाँ और दो ग्राम सोंठ पीसकर आधा चम्मच शहद मिलाकर चने-बराबर पाँच गोलियाँ बना लें। ये एक दिन की खुराक हैं। दो-दो घंटे बाद एक-एक गोली चूसते रहें।

(४) दमा-खाँसी के रोगी को बड़ के छिलके का काढ़ा अनु-

कूल नहीं बैठता, क्योंकि छाल का तत्त्व शीतलता पैदा करता है और कफ बढ़ाकर रोगी को और भी कष्ट में डाल देता है। वड़ के सूखे पत्ते स्वेदल (पसीना लानेवाले) हैं और कफनाशक भी हैं, मगर ये पेड़ पर से ही सूखकर टूटे हुए हों। इनकी शीतलताकारी शक्ति मर चुकी होती है और ये सूर्य की तप्त किरणों का प्रभाव लिये हुए होते हैं। दो पत्ते, दो ग्राम मुलहठी और एक बड़ी इलायची पीसकर आधा चम्मच शहद में पाँच गोलियाँ बना लें। ये एक दिन के लिए हैं। दो-दो घंटे बाद एक-एक गोली चूसते रहें।

(५) सर्दियों में दो सूखे वट-पत्र, एक बड़ी इलायची, एक ग्राम एक दालचीनी और पाँच तुलसी-दल का चूर्ण बनाकर रख लें। ...दोपहर और शाम को एक कप खौलते पानी में ज़रा-सी न हो... (चूर्ण की) डालकर ढक दें और भाप न निकलने दें। दो ...मिनट बाद चाय की जगह इसीमें दूध और शक्कर (चीनी नहीं) मिलाकर पी जाएँ। इसके गर्म-गर्म घूँट सीने पर जमी बलग़म उखाड़ फेंकेंगे।

(६) बरगद के दो सूखे पत्ते, दो ग्राम सोंठ और दो ग्राम अजवाइन पीसकर दस ग्राम पिघलाए गुड़ में मिलाकर चने-बराबर गोलियाँ बना लें। ये भी कफ को समूल उखाड़ फेंकती हैं और रक्त-संचार में तेज़ी लाती हैं। अगर तले हुए पदार्थों को त्याग दें और तेजफल की दातुन सुबह-शाम आध घंटे तक चबाएँ तो इन सबके प्रभाव से सीना स्वच्छ रहेगा और स्वास्थ्य में निश्चित सुधार होगा।

दस्त न थमना—(१) गर्मी के कारण दस्त आ रहे हों तो बड़ की लाल-लाल पाँच कोंपलें तोड़ लाएँ। इन्हें दस ग्राम मिश्री मिलाकर पीस दें। आधा कप मुनक्के का उबला हुआ ठंडा पानी लें और कोंपलों की लुगदी घोलकर पिला दें। आमाशय में पहुँचते ही गर्मी का उबाल शान्त पड़ जाएगा और दस्त रुक जाएँगे।

(२) बड़ की छाल का गूदा भी गर्मी भगाता है। दस ग्राम गूदा पीसकर छान लें और चावल उबालकर उसकी आधा कप

मांड में मिलाकर पिला दें। चाहें तो थोड़ी मिश्री भी मिला लें। भूख लगने पर चावल और मूंग की खिचड़ी दही के साथ खाएँ। अगर मरोड़ भी उठ रहे हों तो गाय के दूध का गाढ़ा मठा पियें। दस्त थम जाएँगे।

दाँत-दाढ़ दुखना—(१) बड़ का दूध दाँत के रोगों से भी बचाता है और खोड़ (दाढ़ के गढ़े) में भर देने से कीड़े से भी रक्षा करता है। दूध में रुई का फाहा भिगोकर दुखते दाँत पर रखकर दबा लें, कुछ देर में ही पीड़ा शान्त हो जाएगी। दाँत के छिद्र में वट के दूध में भीगी फुरेरी रखने से टीस उठना बन्द हो जाएगा।

(२) बरगद और पीपल की छाल दस-दस ग्राम लेकर छोटे टुकड़े कर लें और ढाई सौ ग्राम पानी में उबालें। इसे नि[illegible] कर थोड़ा गर्म रह जाने पर मुँह में भरें और होंठ बन्द करके मुँह में आगे-पीछे घुमाएँ। आठ-दस मिनट तक इस काढ़े से कुल्ला करने पर दाँतों की पीड़ा जाती रहेगी। अगर मसूढ़े फूले हुए होंगे तो वे भी ठीक हो जाएँगे। इस काढ़े से ग़रारे करने पर गले की सूजन भी शान्त हो जाती है। जब तक दाँत दुखते हों, कम-से-कम सफ़ेद चीनी का इस्तेमाल बन्द कर दें।

दाँत हिलना—बरगद की अँगुली-बराबर मोटी दातुन काटकर धीरे-धीरे चबाएँ और मुख-रस को थोड़ी देर रोके रक्खें। जब मुँह भर जाय तो दातुन हटाकर होंठ बंद कर लें और मुख-रस को कुल्ले की तरह मुँह में घुमाकर थूक दें। पंद्रह मिनट से आधे घंटे तक सुविधानुसार दातुन करें। यदि शाम को भी अवसर निकालकर दातुन चबा सकें तो एक ही सप्ताह में हिलते हुए दाँत अपनी-अपनी जगह जम जाएँगे।

दूषित दाँत—दिन-रात पान चबानेवालों के दाँत इतने दूषित और बदरंग हो जाते हैं कि बिना पान के उनके दाँत देखते ही घिन-सी आने लगती है। ऐसे लोगों को बड़ की दातुन अत्यन्त हितकारी है। इससे दाँतों पर जमी हुई कत्थे की परत उतरने

लगती है। इसके साथ ही मुँह की दुर्गन्ध दूर होकर सुगन्धित साँस निकलती है।

दिमागी कमज़ोरी—बरगद की कोंपलें दिमागी जड़ता को जड़-मूल से उखाड़ डालती हैं। अथर्ववेद में स्पष्ट लिखा है कि न्यग्रोध (वट) का सेवन करनेवाले प्रतिबुद्ध (जागरूक, दिमाग़-वाले) होते हैं। वट की आधा किलो लाल-लाल कोंपलें तोड़ लाइये और छाँव में सुखा लीजिये। इन्हें पीसकर मलीदा बना डालिये और शीशी में भर लीजिये। गर्मियों में चन्दन का बूरा और वटांकुर (बड़ की कोंपलों) का चूर्ण सम-भाग लेकर ठंडा-मीठा और सुगन्धित शर्बत पीजिये। सर्दियों में सूजी तीन भाग और वटांकर एक भाग मिलाकर मीठा हलुआ बनाइये, मगर गुड़ की [illegible] न हो[illegible]; खाइये और दिमाग़ी तरावटें लीजिये। बरसात में वरू[illegible]ण की चाय बनवाकर आधा चम्मच शहद घोलके पी[illegible]इये। दिमाग़ में रोशनी-ही-रोशनी भर जाएगी।

दिल की कमज़ोरी—दिल जब बात-बात पर तेज़ी से धड़कने लगें तो यह दिल की कमज़ोरी का रोग कहलाता है। चिन्ताएँ, घटिया भोजन, नशे और घनघोर परिश्रम दिल पर गहरा प्रभाव डालते हैं। इससे रक्त को पम्प करने की प्रक्रिया भी तेज़ होती है। इसीसे दिल तेज़-तेज़ धड़कता अनुभव होता है। महावृक्ष (बरगद) दिल के मामले में भी मनुष्य-जाति का सदा से हितैषी रहा है। इसके रेशे-रेशे में शीतलता और सुख का अमृत भरा है। फल खाइये, कोंपलें चबाइये, जटा-रेशे घोटकर ठंडाई पीजिये, छाल का चूर्ण शहद मिलाकर चाटिये, छाल का गूदा घिसकर हृदय पर चंदन की तरह लेपिये, इनके शर्बत बनाकर पीजिये, इनके हलुए बनाकर भोग लगाइये, इनकी स्वादिष्ट चटनियाँ चाटिये, अंग्रेजों की तरह 'सॉस' बनाकर स्लाइस पर लगाइये, अधिक नहीं तो वट का दूध ही एक चम्मच रोज़ पीते रहिये, दिल ठिकाने आ लगेगा।

नकसीर—यह रक्त-पित्त का विकार है; खून में इतनी गर्मी

उबल आना कि नाक से वह निकले। (१) बरगद की कोंपलें ग्यारह गिनकर ले आइये और पीसकर शक्कर (गुड़) मिलाके चाट जाइये। पंद्रह मिनट में ही इसकी तासीर नकसीर के उबाल पर पानी फेर देगी।

(२) बरगद की छाल का गूदा भी बड़ा शीतलकारी है। इसे कूट-पीसकर मलीदा कर डालिए और छानकर ठंडाई बनाइये। इसमें पाँच बादाम भी घोट लें और शक्कर भी उचित मात्रा में मिला लें। दो-दो घंटे बाद ठंडाई के ग्लास पी जाइये। अधिक मात्रा में पीने से भी कोई नुक्सान नहीं होगा।

(३) जबतक उक्त उपाय करें, वट के दूध की दो बूंदें नथुनों में टपका दें। इसकी गन्ध और ठंडक ही इतना अस[illegible]र देगी कि पतनाले की तरह बहते नथुनों में से रक्तधारा [illegible] थम जाएगी। उचित यही होगा कि खौलते हुए दूषित रक्[illegible] निकल जाने दें और उसके बाद ही नकसीर रोकने का इलाज करें।

नाक में घाव—शास्त्रों में वट को 'व्रणापहः' कहा गया है अर्थात् व्रण (घाव) सुखाने-भरनेवाला। यूनानी मत में भी वट को नासिका के रोगों में लाभदायक माना गया है। फुंसी निकल आई हो या नाक में घाव बन गया हो, वट का दूध प्रयोग में लाएँ। रुई की फुरेरी वट-दुग्ध में भिगोकर घाव पर फेर दें। यह जादू की फुरेरी की तरह घाव सुखा देगी। पहली बार नाक में पीड़ा भी होगी और गुदगुदी भी लगेगी, मगर तीन दिनों में घाव या फुंसी इस तरह सूख-बैठ जाएँगे कि पता भी नहीं चलेगा।

नज़ला—कहने को बड़ा आसान है कि नज़ला हो गया, मगर सिर को अन्दर-ही-अन्दर घुन की तरह खा जाता है। नज़ले के कारण जवानी में ही सिर के बाल सफेद हो जाते हैं। इसका बीनाई (दृष्टि) पर भी दुष्प्रभाव पड़ता है। इसे जितनी जल्दी रोक दिया जाय, उतना ही अच्छा! बरगद की कॉफ़ी नज़ले के लिए रामबाण औषध है। बनाने की विधि यह है कि बरगद की नर्म-नर्म लाल-लाल इक्कीस पत्तियाँ तोड़ लाइये। इन्हें छाँव में

सुखाकर पीस डालिये। छोटी केतली में एक छोटा चम्मच यह चूर्ण डालकर खौलता पानी ऊपर से उँडेलकर ढक्कन बंद कर दीजिये। दो मिनट में चूर्ण और पानी एकजान हो जाएँगे। प्याले में मिश्री का चूरा डालकर केतली का तरल भर दीजिये। आराम से एक-एक घूँट का स्वाद लीजिये। शुरू में कसैला स्वाद आएगा, आप इसमें ओवल्टीन या बोर्नविटा का एक चम्मच मिलाकर मनभाता स्वाद और सुगन्ध पैदा कर लीजिये। इक्कीस कोंपलों के चूर्ण से आप दिन में पाँच प्याले भी पी जाएँगे तो फायदा ही होगा। एक दिन और अगर इसीका सेवन कर लेंगे तो नज़ले की नानी ही मर जाएगी।

नपुंसकता—जिस व्यक्ति को गृहस्थ होते हुए भी कामोद्रेक न हो, उसे लज्जा और अपमान का ही सामना करना पड़ता है। बाज़ारू हकीमों और डॉक्टरों के विज्ञापन पढ़कर हज़ारों रुपये तबाह करके भी उनकी खोई जवानी नहीं लौटती। उन्हें मालूम ही नहीं कि आते-जाते जिस बरगद के नीचे से वे प्रायः निकल जाते हैं, वह उनकी सारी नपुंसकता दूर करके वीर्यवान् और सकाम वना सकता हैं। आसान-सी विधियाँ हैं, निम्नांकित में से कोई भी परख लीजिये—

(१) एक छोटा बताशा लेकर बरगद का पत्ता तोड़ें और टपकते दूध की बूँद बताशे पर ले लें। उसे चबाकर काम-धन्धे में लग जाएँ। दूसरे दिन दो बताशों पर दो बूँदें, इसी तरह इक्कीसवें दिन इक्कीस बताशों में इक्कीस बूँदें लेकर चबा जाएँ। अगर ज्यादा वताशे खाने को जी न चाहे तो एक-एक बताशे में दो-दो बूँदें लेना शुरू कर दें। एक पत्ता तोड़ने पर दो बूँद दूध निकल ही आता है। इक्कीस दिन बाद से एक-एक बूँद और एक-एक बताशा घटाना शुरू कर दें। कुल बयालीस दिनों में इतनी काम-शक्ति आ जाएगी कि वेग पर संयम पाना कठिन हो जाय।

(२) यदि एक लीटर शहद, एक किलो मिश्री, और इक्कीस लीटर गाय के दूध का खर्च झेल लें तो बरगद का दूध इतना बल-

वीर्यं प्रदान कर सकता है कि नस-नस फड़कने लगे। सेवन-विधि यह है कि आधा लीटर गाय के दूध को एक उबाल देकर बड़ के दूध की ग्यारह बूंदें टपका दें। ग्यारह बूंदें शहद की मिलाएँ और इक्कीस ग्राम मिश्री मिलाकर पी जाएँ। इसी मात्रा में शाम को पियें। इक्कीस दिन ब्रह्मचर्य के साथ रहते हुए अचार-खटाई और मिर्च-मसालों से भी दूर रहें। निर्वीर्य लोगों के लिए यह नुस्खा दैवी वरदान है। न केवल नपुंसकता के कलंक से छुटकारा मिलेगा, पुत्र-रत्न भी प्राप्त होगा। इसे बाँझ औरतें सेवन करें तो उनकी कोख हरी होगी।

नासूर—परमात्मा से हम यही प्रार्थना करते हैं कि ऐसा कष्टकारी और जानलेवा फोड़ा किसी को न निकले। इसका दुःख वही जानता है जिसे नासूर होता है। मवाद, सड़ाँध और दुर्गन्ध के कारण सगे-सम्बन्धी भी नासूरवाले की सेवा-टहल से भाग जाते हैं। यह अन्दर-ही-अन्दर घुन की तरह गहरा उतरता जाता है। इसी कारण इसे 'जड़ोंवाला फोड़ा' कहते हैं। रोगी को यदि बरगद की छाया में ले-जाकर तीन-चार महीने तक बरगद के ही दूध से उपचार किया जाय तो उसे बचाया जा सकता है। सेवन-विधि यह है—

(१) कोई जटाधारी बरगद खोजकर रोगी का उसीके नीचे बसेरा डाल दें। साफ-स्वच्छ रुई से नासूर का मवाद पोंछ दें। नासूर का छेद साफ़ दिखाई देने लगे तो एक पूरा चम्मच आक का दूध और आधा चम्मच वट का दूध मिलाकर, कपड़े की बत्ती-सी बटकर दूध में तर करें और नासूर के छेद में डाल दें। रोगी को पीड़ा तो होगी, मगर प्राण-रक्षा उससे भी ज़रूरी है। अगर घाव का छेद बड़ा और गहरा हो तो बत्ती रहने दें और सिर्फ़ आक तथा वट के दूध का मिश्रण ही घाव में टपका दें। यह इतना प्रभावकारी है कि दिन में एक ही बार के सेवन से रोगी की रक्षा पर उतर आता है। कुल ग्यारह दिन यह इलाज करना पड़ेगा; नासूर भर जाएगा। अगर रोगी के दिमाग़ पर आक का दूध बुरा

प्रभाव डाले, तो भी चिन्ता न करें और आक तथा वट का दूध बराबर मात्रा में लेना शुरू कर दें। अगर स्थिति अब भी न सँभले तो ढाक के पत्ते उबालकर उसके हल्के गर्म काढ़े से झार दें।

(२) पुराने फोड़े पर पुराने बरगद का दूध और साँप की पुरानी त्वचा (केंचुल) भी रामबाण असर करती है। पहले केंचुल जलाकर उसकी भस्म बना लें। एक ग्राम भस्म एक चम्मच बरगद के दूध में मिलाकर चाहे बत्ती भिगोकर घाव में रख दें, चाहे दूध ही घाव में टपका दें। इसका भी तुरन्त प्रभाव पड़ता है।

प्रदर—महिलाओं के लिए बरगद महाराज परम दयालु माने जाते हैं। 'भावप्रकाश निघण्टु' में वट को 'योनि-दोष-हृत्' कहा गया है अर्थात् स्त्रियों के योनि-विकार दूर करनेवाला है। प्रदर के लक्षण स्त्री स्वयं भली-भाँति पहचान लेती है जब यौनांग से लेसदार तरल बहने लगता है। गर्म पदार्थों के सेवन और अति-मैथुन से भी यह रोग पैदा हो जाता है। पहले विकार को पहचान ल, उसके बाद निम्नांकित उपचार करें—

(१) अगर श्वेत या मटमैले रंग का स्राव हो तो वट की ग्यारह कोंपलें तोड़ लाएँ और छाँव में सुखाकर कपड़छन कर लें। इसमें से पाँच ग्राम चूर्ण लेकर बूरा खांड, मिश्री या बताशे पाँच ग्राम मिलाकर फाँक लें, ऊपर से एक उबाल का हल्का गर्म दूध पी जाएँ। इतनी ही मात्रा में शाम को सेवन करें। एक महीना यह उपचार जारी रक्खें और पति-संसर्ग से दूर रहें। **श्वेत प्रदर** का यह अचूक इलाज है।

(२) यदि योनि-स्राव में रक्त भी शामिल हो तो समझ लें कि **रक्त प्रदर** का दोष है। वैद्यों और डॉक्टरों के पास जाकर व्यर्थ में धन और शरीर का नाश करने की बजाय सुबह और शाम वट-दूध की पाँच-पाँच बूंदें बताशे में सेवन करें। अधिक कष्ट हो तो दिन में दो-दो घंटे बाद चार बार ले सकती हैं। इसका प्रभाव पहली मात्रा से ही शुरू हो जाता है। पाँच या सात दिन बाद आप चकित रह जाएँगी कि जिस कष्ट से महीनों छुटकारा नहीं

मिला, केवल वट-दूध से ही आराम आ गया।

(३) वट का सत्त्व चालीस ग्राम, कलई की भस्म पाँच ग्राम, अश्वगन्ध नागौरी दस ग्राम, बहुफली बीस ग्राम, शतावर और वंशलोचन दस-दस ग्राम लेकर कूट-पीसके एक-एक ग्राम की गोलियाँ बना लें। एक गोली सुबह और एक गोली रात को गाय के दूध के साथ सेवन करें। प्रदर की सारी शिकायतें दूर हो जाएँगी और उसके कारण पैदा हुआ कमर-दर्द भी हवा हो जाएगा।

(४) **रक्त प्रदर** में बड़ की छाल का गूदा भी परम हितकारी है। गूदा सुखाकर मलीदा कर दें। पाँच-पाँच ग्राम मात्रा में चूर्ण फाँककर ताजा ठंडा पानी पी जाएँ। एक ही सप्ताह सुबह-शाम सेवन करने से सारे योनि-दोष मिट जाएँगे।

प्रमेह—पुरुष के यौनांग से लेसदार तरल (वीर्य) बहता रहे तो यह भी खतरनाक हद तक निर्वीर्य कर देता है। इसकी रोक-थाम के लिए निम्न उपाय काम में लाएँ—

(१) बड़ के पीले पड़ चुके पत्ते बीस ग्राम लेकर आठ गुणा पानी में चौबीस घंटों के लिए भिगो दें। इन्हें मलकर आग पर इतना उबालें कि आठवाँ हिस्सा पानी बच जाय। ठंडा होने पर मल-छानकर दोबारा मंदी पर इतना गाढ़ा कर लें कि गोलियाँ बन सकें। चने बराबर एक गोली सुबह और एक गोली रात को दूध के साथ सेवन करें। प्रमेह का रोग दिनों में कट जाएगा।

(२) बरगद के लाल-लाल फल पच्चीस ग्राम बटोर लाएँ। इन्हें छाया में सुखाकर कूट-पीसकर कपड़छन कर लें। चूर्ण में मिश्री भी मिला सकते हैं। प्रातः-सायं एक ग्राम चूर्ण फाँकें और गोदुग्ध पियें। महीने-भर तक स्त्री-सहवास और खटाई-मिठाई से बचे रहें। शरीर नये सिरे से गठ जाएगा और यौनांग के विकार भाग चुके होंगे।

पसीना न आना—बरगद के पके हुए पीले पत्ते ग्यारह चुन लाइए और पच्चीस ग्राम चावलों के साथ आधा लीटर पानी में

उबलने को रख दें। कुल दस मिनट उबाल देकर उतार लें और किसी स्वच्छ कपड़े में पलटकर कसके निचोड़ लें। यह गाढ़ी मांड ग्लास भरकर थोड़ी गर्म ही पी जाइये। पसीना खुलकर आ जाएगा।

पानी से पाँव गलना—देर तक पानी में पाँव रहें और रोज़ का ही नियम हो तो अँगुलियों के अन्दर की त्वचा गल-सी जाती है। गृहिणियों, किसानों और मज़दूरों के पाँवों में ऐसा हो ही जाता है। बन्द जूतों में मोज़े-चढ़े पैर भी पसीने से गल जाया करते हैं। छुट्टीवाले दिन, दोपहर को रसोई आदि से निपटकर अगर बरगद का दूध पैरों और अँगुलियों के बीच मलते रहें तो निर्विकार और सुकोमल हो जाएँगे।

पुराना घाव—दस ग्राम आक के दूध में आधा ग्राम वट का दूध मिलाकर घाव पर गाढ़ा लेप चढ़ा दें। घाव भरने लगेगा और सप्ताह-भर में सूख जाएगा।

पेचिश—(१) गर्मी के कारण मरोड़ उठ रहे हों तो बरगद की जड़ की छाल छाँव में सुखाकर पीस लें और कपड़छन कर लें। केवल ढाई-तीन ग्राम चूर्ण की फंकी लें और पतली छाछ का ग्लास गटक जाएँ। दोपहर को चूर्ण की दूसरी मात्रा चावलों की मांड के साथ सेवन करें। शाम को तीसरी मात्रा गाढ़े मठे के साथ लें। सुबह तक पेट भीतर-बाहर से मख़मल की तरह मुलायम और सहज हो जाएगा।

(२) वायु के कारण पेचिश हो तो बड़ की छाल का ढाई-तीन ग्राम चूर्ण फाँकें, काला ज़ीरा और अजवाइन की चुटकी मठे में डालकर कुल दो चम्मच खाएँ। दूसरी मात्रा में मठा पाँच चम्मच लें और इसमें लवण भास्कर की चुटकी मिलाएँ। शाम को तीसरी मात्रा में मठा न लें, केवल चूर्ण में ही ज़ीरा, अजवाइन, नमक और हींग मिलाकर फाँकें और पानी के दो घूंट पी लें। सुबह तक वायु का प्रकोप और पेचिश जा चुके होंगे।

पेशाब खिंचकर आना—यह कष्ट बच्चों को बहुत ही कम

होता है, ऐयाश और नशेबाज़ों को जवानी में भी सताता है, खान-पान में बदपरहेज़ी करनेवालों का बुढ़ापे में भी पीछा नहीं छोड़ता। पेशाब में जलन होना, पाँच-पाँच मिनट तक रुक-रुककर पेशाब आना, पेशाब के दौरान मूत्रेंद्रिय फटती-सी अनुभव होना, छोटी-छोटी पिचकारियों की तरह पेशाब निकलना, बूँद-बूँद पेशाब उतरना आदि इस बात के लक्षण हैं कि मूत्राशय में दाहक और विषैले तत्त्वों का प्रभाव है। इसका आसान इलाज यह है कि दातुन-कुल्ला करने के बाद बरगद के नीचे जाएँ। एक बताशा लें, बरगद का पत्ता तोड़कर दो-ढाई बूँद दूध बताशे में टपका लें। उसे चबाते हुए घर लौट आएँ। यह काम सूर्योदय से पहले ही निपटा लें, क्योंकि दाह और जलन दूर करने के लिए सूर्योदय से पहले वट-रस का प्रभाव शीतल अमृत के समान होता है। सूर्योदय के बाद वट-रस के प्रभाव में थोड़ी ऊष्मा (गर्मी, तेज़ी) भी शामिल हो जाती है।

इस मूत्र-विकार के कारण भी समझ लें तो आप जीवन-भर इससे बच सकते हैं। फ़ैशन के प्रभाव में आजकल जो सोडे की बोतलें आप पीते-पिलाते हैं वे सोडा न होकर विषैली मिठास के सुगंधित ड्रिंक्स (पेय) हैं। मेहमान पसन्द करें तो उन्हें अवश्य पिलाएँ, मगर स्वयं टाल जायें। इसी तरह चाय में मिश्री, बताशे या बूरा चीनी चाहे कितनी पी जाएँ, सफेद चीनी छोड़ दें; देखा-देखी पीनी ही पड़े तो आधा चम्मच से अधिक न लें।

देर तक काम-क्रीड़ा, नशे में सम्भोग, खाना खाते ही स्त्री-सहवास, चिन्ता और क्रोध में वासना-क्रीड़ा और तले हुए गरिष्ठ पदार्थों का सेवन न करें। जो लोग देर तक सम्भोग करने के लिए नशों का सेवन करते हैं, उनकी मूत्रेन्द्रिय की नसें इतनी बेकार हो जाती हैं कि पेशाब करना भी उनके लिए मुसीबत हो जाता है। बुढ़ापे में यह विकार बहुत बुरी तरह सताता है, बल्कि पचपन साल के बाद वे नपुंसकों की श्रेणी में आ जाते हैं। ब्रह्मचर्य का गृहस्थ में भी पालन करें ताकि जीवनभर आप स्वस्थ और

सबल रहें।

पेशाब में धातु गिरना—यह भी वासना की बेढंगी करतूत का नतीजा है। मसाने में भी गर्मी, मूत्राशय में भी गर्मी, विचारों में भी उत्तेजना और संगति भी वासनाजनक हो तो वीर्य कैसे टिकेगा! इसका इलाज न तो डॉक्टरों के गर्म नुस्खों से हो पाता है और न हकीमों के टोटकों से। बरगद का सत्त्व, बल्कि घन-सत्त्व, इस विकार को दो हफ्तों में जड़ से उखाड़ सकता है।

घनसत्त्व बनाने के लिए बरगद के सूखे-पीले पत्ते किलोभर बटोर लाएँ और बाल्टी में डालकर पानी से भर दें। इन्हें दो दिन भीगने दें। तीसरे दिन खुली कड़ाही में इतना उबालें कि पत्ते जल जाएँ। ठंडा करके इसे मल-दलकर छान लें और धीमी आँच पर तबतक पकाएँ जबतक रस इतना गाढ़ा हो जाय कि गोलियाँ बन सकें। चने-बराबर यह एक ही गोली एक दिन के लिए बहुत है। ऊपर से थोड़ा दूध अवश्य पियें। यह औषध पौरुष का भंडार भरती है। निरंतर तीन महीने तक बनाते रहें और सेवन करते रहें। गर्म पदार्थों से बचे रहें और ऐसी संगति तथा साहित्य से भी दूर रहें जिससे उत्तेजना मिलती हो।

आप चाहें तो घनसत्त्व की गोलियाँ बनाने से पहले इसमें कुछ पौष्टिक औषधें (टॉनिक) भी मिला सकते हैं। यदि घनसत्त्व पचास ग्राम हो तो उतनी ही मात्रा में अश्वगंध नागौरी, शतावर, विदारीकन्द, गोखरू और विधारा के बीज कूट-पीसकर मिश्री (सम-भाग) मिला लें। यह ऐसा रसायन बनेगा कि एक ग्राम शाम को लेने पर एक ही महीने में बल-वीर्य की जीती-जागती मूर्ति बना देगा। औषध के ऊपर गाय का दूध सोने पर सुहागा है। शरीर वज्र की तरह सुगठित और मुखड़ा कुन्दन की आभा से दमकने लगेगा। शर्त इतनी-सी है कि औषध-सेवन के दौरान वीर्य की रक्षा भी की जाय।

पेशाब में खून आना—बड़ की बीस ग्राम कोंपलें लाएँ मगर हरी-हरी। लाल कोंपलें अपने रंग का गुण (हल्की गर्मी) लिये

होती हैं, जबकि हरी कोंपलें ठंडी होती हैं। इन्हें पानी के छींटे देते हुए घोट-पीस लें और ठंडा पानी मिलाकर शर्बत की तरह पी जाएँ। सर्दियों में इसका सेवन तब करें जब आधेक घंटे तक बदन धूप खाकर तप चुका हो, नहीं तो जुकाम लगने का डर होता है।

इसके साथ ही स्त्री-सहवास से भी परहेज़ करें। मूत्राशय में सूजन, मूत्र-नलिका में घाव अथवा एक ही रात में चार-चार बार सम्भोग करनेवालों को ही अधिकतर यह शिकायत होती है। औषध के सेवन-काल में सम्भोग से परहेज़ करें और गर्म-गरिष्ठ पदार्थों से दूर रहें।

फोड़े-फुंसी—भारतीय आयुर्वेद की तरह यूनानी शरीर-विज्ञानियों ने भी इस बात की पुष्टि की है कि फोड़े-फुंसी हटाने-दबाने में बड़ अत्यन्त गुणकारी है। खून में ख़राबी के कारण ही फोड़े-फुंसियाँ निकला करते हैं। छूत के कारण त्वचा के दूसरे रोग तो हो सकते हैं, फोड़े नहीं निकला करते। चाहे अम्लता बढ़ जाने के कारण हो, चाहे रक्त में पित्त (गर्मी) बढ़ जाने से, अथवा विषैले तत्त्वों के कारण, बरगद की जटा के कोमल तन्तु, बड़ की छाल का गूदा, बड़ के फल या कोंपलें, अथवा बड़ का पंचांग, कूट-पीस-कर शर्बत की तरह पी जाएँ। इसमें मिठास या नमक मिलाने की कोई ज़रूरत नहीं। केवल वट का दूध भी बताशे में लिया जा सकता है। अगर मिठास अधिक खा जाने से फोड़े-फुंसी निकल रहे हों तो बताशे की बजाय पानी में पाँच बूँद दूध लेकर पी जाएँ। कम-से-कम एक सप्ताह वट-रस पीना पड़ेगा, तभी रक्त शुद्ध होगा।

फोड़ा न पकना—यूनानी मतानुसार (१) बरगद का दूध फोड़े को पकाने में अद्‌भुत है। इसमें न कोई रकम पल्ले से लगानी पड़ती है, न डॉक्टरों के यहाँ चक्कर लगाने की ज़रूरत है। पत्ता तोड़िये और फोड़े पर दूध टपका दीजिये। बरगद ऐसी डिस्पेंसरी (दवाखाना) है जो रात-दिन खुली रहती है और जिसकी कोई

भी औषध हर कोई सेवन कर सकता है। हस्पताल की दवाएँ-टीके भले ही खत्म हो जाएँ, बरगद का दवाखाना कभी खाली नहीं होता। फोड़ा पकने में नहीं आ रहा तो दिन में तीन-चार बार वट-दूध मल लीजिये, पकने लगेगा। फूट जाय तो यही दूध टपका दीजिये, भरने लगेगा।

(२) बड़ के पत्ते थोड़े गर्म करके फोड़े पर बाँधने से भी बहुत जल्द पक जाता है। अगर बड़ के पत्ते पीसकर थोड़े कड़वे तेल में चुटकीभर हल्दी डालकर पुल्टिस बना ली जाय तो फोड़े पर बाँधना भी आसान रहेगा और पकाव भी जल्द होगा। फोड़ा पकने, फूटने और सूखने तक यही पुल्टिस बदलते रहें। बिना किसी चीर-फाड़ के सारा कष्ट हँसते-मुस्कराते दूर हो जाएगा।

(३) बरगद की छाल भी अत्यन्त हितकारी है। इसे गो-मूत्र में पीसकर फोड़े पर बाँधने से पकाव की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। छाल की भस्म को गोमूत्र में मिलाकर लेपने से भी फोड़ा जल्द पकता है।

फोड़े में मवाद—रुई से साफ़ करके फोड़े के मुँह में बड़ के दूध की दो-तीन बूँदें टपका दें। मवाद बनानेवाले तत्त्व मुरझा जाएँगे, क्योंकि बड़ का दूध संकोचक (सिकोड़ने-सिमटानेवाला) है। यह न केवल अन्दर से फोड़े को सुखाता और भरता है, बल्कि बाहर से लाग और छूत फैलानेवाले कृमियों को भी पास नहीं फटकने देता। आप वट-दूध को 'ऐंटी-सैप्टिक लोशन' के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

बदगाँठ—जो फोड़ा न पकने में आए और न बैठने में आए, उसपर बरगद का पत्ता गर्म तेल (मीठे) से चुपड़कर बाँध दें। या तो अपने-आप बैठ जाएगा, या पककर फूट जाएगा। तीन दिन रोज़ भी बाँधना पड़ सकता है। अगर बदगाँठ बैठ ही जाय तो वट की छाल का काढ़ा पाँच दिन अवश्य पियें, ताकि बदगाँठ का विषैला और कुपित मवाद शरीर के रक्त में घुलकर कोई दूसरा उपद्रव पैदा न कर सके।

बलग़म के साथ खून आना—(१) अगर इसका कारण दमा या तपेदिक न हो तो बड़ की नर्म-नर्म शाखाएँ इक्कीस ग्राम तोड़ लाएँ। इन शाखाओं में से निकला हुआ रस चखने में तो खास ठंडा नहीं होता, मगर इनका असर बड़ा हिमानी (यख ठंडा) होता है। सीने और गले की सारी गर्मी पेशाव और पसीने के रास्ते बह निकलेगी।

(२) यदि बलगम सीने में जमकर सूख गई हो और उखड़ते समय खून के साथ निकल रही हो तो बड़ की लाल-लाल कोंपलों का रस थोड़ा तपाकर घूंट-घूंट पीजिये।

(३) बरगद के सूखे फलों के बीज पीसकर पाँच ग्राम चूर्ण में ज़रा-सा शहद मिलाकर चाट जाइये। चूर्ण को शहद में डाल-कर दस मिनट तक घुलने दें, ताकि शहद की गर्मी से चूर्ण भी तर-गर्म असर करे। उचित विधि यह है कि वट के सूखे फल पीसकर उसमें इतना-सा शहद मिलाएँ कि गोलियाँ बन जायँ। मटर-बराबर ये गोलियाँ दिन में पाँच बार चूस सकते हैं। बलग़म छनकर सीना स्वच्छ हो जाएगा। ये गोलियाँ आप महीना-भर भी चूसते रहें तो लाभ ही होगा, क्योंकि अपने-आपमें ये टॉनिक भी हैं। वीर्यवर्द्धक होने से धातु-रोगों में भी फ़ायदा पहुँचाती हैं।

बवासीर और मस्से—(१) बड़ की हरी कोंपलें सूर्योदय से पहले पच्चीस ग्राम तोड़ लाएँ। कोंपलें लाल भी हों तो 'हरी कोंपलें' ही कहलाती हैं, मगर आप रंग में भी हरी कोंपलें ही लाएँ। इन्हें घोट-पीसकर मलीदा कर लें। इसीमें दस ग्राम मिश्री रगड़ लें। इसे ढाई सौ ग्राम पानी में घोलकर गुलाब-जल छिड़कें और गटागट पी जाएँ। इसका आमाशय पर तुरन्त प्रभाव पड़ेगा और रक्त-पित्त का अधोवेग (बवासीर) ठंडा पड़ जाएगा। इसके असर से जठराग्नि भी ठंडी पड़ जाती है, इसलिए आधे घंटे बाद पाँच ग्राम अनारदाने में दस ग्राम मिश्री रगड़कर पानी से नर्म कर लें और चाट जाएँ। दिन में तीन बार इसका प्रयोग करें। बवासीर थम जाएगी। अगर गर्मी की बवासीर होगी, तभी

यह विधि अनुकूल बैठेगी। अगर पित्त और वायु के प्रकोप से ववासीर हो तो निम्नांकित उपाय पर अमल करें —

(२) यदि प्रमुख रूप से वायुजन्य (वादी) ववासीर हो तो वरगद की लाल-लाल (रंग देखकर) कोंपलें ही पच्चीस ग्राम लाएँ। घोट-पीसकर मंदी आँच पर इनकी ठंडक तोड़ दें। पीने से पहले इसे दोबारा ठंडा हो जाने दें। मिश्री की जगह केवल पाँच बूँद शहद डालें और आराम से घूँट-घूँट पी जाएँ। वायु-पित्त की ववासीर जाती रहेगी।

(३) मस्सों पर वट का दूध परम हितकारी है। यह ठंडक भी डालेगा और मस्से भी सुखा देगा।

(४) वरगद का मोटा डंडा (वालिश्त-भर लम्बा और तीन अंगुल मोटा) जलाकर भस्म वना लें। गाय का मक्खन दस ग्राम लेकर १०१ वार पानी में अंगुलियों से मथ-मसल दें। यह मक्खन खाने में विप-तुल्य और मस्सों के लिए शीतल औषध बन जाएगा। भस्म और मक्खन मिलाकर मस्सों पर लेप दें। एक ही लेप में अद्भुत ठंडक पड़ जाएगी।

बिवाइयाँ—(१) वरगद का दूध भर दीजिये। बिवाइयाँ भरने लगेंगी।

(२) वरगद की छाल का काढ़ा वनाकर सुहाता गर्म रह जाय तो परात-जैसे खुले बर्तन में उँडेलकर पाँव उसमें डुवो दें। दस मिनट पाँव तर रहने दें। इससे बिवाइयों की सख्त और बेजान हो चुकी त्वचा नर्म पड़ेगी तो वहाँ तक रक्त भी संचार करेगा। इससे बिवाइयाँ रातोंरात भरने लगती हैं। वाद में पोंछकर बिवाई पर तेल या वैसलीन मल दें।

(३) वट की लाल-लाल कोंपलें पीसकर कड़वे तेल में उतनी-सी पुल्टिस वना लें जिससे बिवाइयाँ घिर जायँ। रात को वाँध दें और सुबह खोल दें। कुछ दिन मोज़े पहनकर बंद जूतों का प्रयोग करें।

भुलक्कड़पन—स्मृति-भ्रष्ट होने पर भी वरगद सहायता

करता है। इसके रेशे-रेशे में जागृति और मेधा भरी हुई है। (१) बड़ की छाल का गूदा छाँव में सुखाकर कूट-पीस लें और कपड़छन करके दुगुनी मात्रा में बूरा खांड मिला दें। बारीक मिश्री भी प्रयुक्त की जा सकती है। तीन ग्राम चूर्ण पाँच ग्राम गाय के मक्खन में मिलाकर चाट जाएँ। दिमाग़ सही रास्ते पर लौट आएगा। वर्षों पुरानी धुँधली यादें भी आज की घटना की तरह याद आने लगेंगी। सामर्थ्य न हो तो मक्खन के बिना ही सेवन करते रहें।

(२) बड़ का दूध भी दिमाग़ के अँधेरों में उजलाहट भरता है। छाल-गूदे का चूर्ण यदि वट-दूध में सानकर बूरा चीनी मिला ली जाय तो यह दिमाग़ी टॉनिक बन जाता है। जब चाहे, आज़मा लें।

(३) बड़-छाल का चूर्ण पाँच ग्राम, ब्राह्मी बूटी पाँच ग्राम, बादाम-गिरी पाँच नग, काली मिर्च पाँच नग, तरबूज़ के बीज इक्कीस, सूखे गुलाब की दस पत्तियाँ घोट-पीसकर गाय के दूध में घोलें और मिश्री मिलाकर पी जाएँ। नस-नस में चेतना के बन्द द्वार खुल जाएँगे। पाँच दिन पीकर आज़माएँ, भुलक्कड़पन दूर करने का दिव्य रसायन है।

(४) यदि शीतकाल हो उक्त दवा को दूध में घोलने की बजाय गाय के मक्खन में मिलाकर चाटें। जिन्हें मक्खन खाने की आदत न हो, वे इसमें गुलाबजल के छींटे देकर मनोनुकूल सुगन्ध पैदा कर सकते हैं।

मधुमेह—यह कोई दैवी प्रकोप नहीं है। इस मुसीबत को आदमी जान-बूझकर मोल लेता है। जब शरीर में मिठास ज़रूरत से ज़्यादा जमा हो जाती है तो ज़हर बन जाती है। कुदरत का काम है शरीर से विष को बाहर निकालना। यह विष मज्जा, वीर्य, हड्डियाँ आदि गलाकर अपने साथ ही मूत्र के साथ बह निकलता है। मधुमेह वास्तव में शरीर का क्षरण (गलकर बहना) ही है। बड़ में एक विशेष गुण यह है कि प्रकृति ने हमें

जैसा शरीर दिया है उसे टिकाए और बनाए रखता है। आयुर्वेद में इसे स्तम्भन कहा गया है। बरगद की छाल का काढ़ा न केवल शर्करा (मिठास, मधुमेह) की रोकथाम करता है, बल्कि 'कषाय' (कसैला) होने से शर्करा के असर को भी खण्डित करता है।

यहाँ हम यह भी बता दें कि गन्ना, गुड़, राव, बूरा और शक्कर भी पूरी तरह मिठास के ही द्रव्य हैं; मगर ये सब इसलिए हानि नहीं पहुँचाते कि विरेचक भी हैं। शरीर में पहुँचकर ये टिक नहीं जाते, बल्कि अन्य पदार्थों को पचाते हुए स्वयं भी पच जाते हैं। मिलवाली सफेद चीनी ही ऐसी ज़हरीली मिठास है कि न खुद पचती है, न दूसरों को पचने देती है, उल्टे उदर-तंत्र को नाकारा कर देती है क्योंकि चीनी को सफेद करनेवाले सारे रसायन (कैमिकल्स) प्रत्येक प्राणी के लिए यमराज के दूत हैं। इस तथ्य को समझते हुए अपना खान-पान बदल दें।

शर्करा (मधुमेह) की प्रवृत्ति को बदलने के लिए दिन में करेलों का रस पियें, करेलों का सूप पियें, करेलों की भुर्जी खाएँ, करेलों के सैंडविच बनवाएँ, करेलों की तरीदार और सूखी सब्ज़ी खाएँ, करेले सुखाकर पीस लें और मधुमेह से मुक्ति तक दिन में करेलों का चूर्ण ही फाँकें। करेलों की गर्मी दूर करने के लिए बरगद की छाल का काढ़ा भी सुबह एक ग्लास अवश्य पियें। अभी तक इससे उत्तम इलाज संसार में नहीं खोजा जा सका।

मसूढ़ों की सूजन—(१) वड़ का दूध बरगद के ही पत्ते पर टपका लें और अँगुली की पोर से मसूढ़ों पर लेप दें। सूजन जाती रहेगी और हिलते हुए दाँत भी जम जाएँगे। वट-दूध के प्रभाव से शक्ति का भी संचार होगा। शीतल होने पर भी यह कामाग्नि को ठंडा नहीं होने देता, बल्कि प्रखर करता है।

(२) बरगद, पीपल और नीम, तीनों ही दाँतों-मसूढ़ों के विकार दूर करते हैं और तीनों शीतल, कषाय, शोथ (सूजन) मिटानेवाले तथा स्थिरता लानेवाले हैं। इन तीनों, या बरगद और पीपल की बराबर-बराबर छाल के दो-दो टकड़े लेकर ढाई

सौ ग्राम पानी में उबाल दें। जब सौ ग्राम पानी बच जाय तो हल्का गर्म रह जाने पर कुल्ले करें। इसका भी तुरन्त प्रभाव पड़ता है। कुल्ला करने की विधि यह है कि मुँह में पानी भरकर होंठ भींच लें और पानी को मुँह में अच्छी तरह घुमाएँ। आराम से दस मिनट भी कुल्ले कर लेंगे तो इतने में ही मसूढ़ों की सूजन जाती रहेगी।

मासिक में रुकावट—वट महावृक्ष 'योनिदोषहृत्' है और महिलाओं के लिए परम अनुकूल माना गया है। वट की जटा, सोए, मेथे और कलौंजी तीन-तीन ग्राम लेकर जौकुट कर लें और आधा किलो पानी में डालकर आग पर चढ़ा दें। जब आधा पानी बच जाए तो सुहाता गर्म रह जाने पर पी जाएँ। आम तौर पर दूसरी बार पीने की ज़रूरत ही नहीं रहती। अगर मासिक शुरू न हो तो रात को दोबारा पी लें। तीन बार से अधिक नहीं पीना पड़ेगा।

मासिक न रुकना—अगर पाँच दिन बाद भी रक्तस्राव जारी रहे तो बड़ की नर्म कोंपलें बीस ग्राम लेकर सौ ग्राम जल में घोट-छान लें। इसे और भी असरदार बनाने के लिए मिश्री घोल लें। सुबह और शाम कुल दो बार पी लें। अगली सुबह भी स्राव न रुके तो एक मात्रा और ले लें। रक्तस्राव थम जाएगा।

मुँह से खून आना—यह रक्त-पित्त का लक्षण है। गुदा से खून जाए तो बवासीर कहलाता है, नाक से खून जाए तो नकसीर, मुँह से बहे तो खून की उल्टी। बड़ के हरे और नर्म पाँच पत्ते तोड़ लें और घोट-पीसकर लेई (लुगदी) बना लें। इसी में वट के दूध की ग्यारह बूँदें टपका लें और मिश्री मिलाकर चाट जाएँ। शाम को दोबारा यही नुस्खा अमल में लाएँ। खून की सारी गर्मी निकल जाएगी।

मोतीझारा—जब तक दाने निकलते रहें, उनपर वट के दूध की पतली-सी लिपाई कर दें। इससे जलन और घबराहट दूर होगी और ज्वर का वेग भी कम होगा। जब यह समझें कि दाने

पूरी तरह निकल चुके हैं तो बड़ की कोंपलें दस ग्राम के लगभग तोड़-काटकर ढाई सौ ग्राम पानी में उबालें। आधा पानी सूख जाने पर उतार लें और रोगी को थोड़ा-थोड़ा पिलाना शुरू कर दें। काढ़ा खत्म हो जाए तो दोबारा बना लें। उसमें मिश्री और गुलाबजल डालकर स्वादु और सुगंधित बना लें, ताकि बच्चे भी चाव से पीते रहें। यह अनुभूत नुस्खा है और रोगी को दो दिनों में उठने-बैठने योग्य बना देता है। इतना याद रहे कि जब तक दाने पूरी तरह बाहर नहीं निकल आते, वट-रस या वट-दूध का सेवन केवल त्वचा के बाहर ही करें। पीने को तभी दें जब दाने पूरी तरह निकल चुकें। आम तौर पर सात दिनों में दाने निकल-कर बाहर आ जाते हैं।

मौसमी बुखार—चाहे लगातार ज्वर आ रहा हो, चाहे तीसरे-चौथे, बड़ की छाल छाँव में सुखाकर दरड़ (जौकुट) लें और आधा किलो पानी में उबालें। जब पानी पाँचवाँ हिस्सा (पचास ग्राम) रह जाय तो ज़रा-सा नमक और तनिक नौसादर घोलकर पिला दें। तीन-चार मात्रा में ही बुखार उतर जाएगा।

एक बात कभी मत भूलें कि ज्वर उतारने से ही रोग नहीं कट जाता, क्योंकि ज्वर कोई रोग नहीं है, सिर्फ रोग की घंटी है। इलाज उस रोग को दूर करने का करें जिसके कारण बुखार चढ़ता हो। अकेला कब्ज़ दूर होने से भी बुखार उतर जाया करता है।

रक्त-विकार—प्राय: रक्त में विकार आने से ही फोड़े-फुंसी निकलते हैं, ज्वर चढ़ता है, साधारण और भयानक रोग पैदा होते हैं। कुएँ की मेंड़ या दीवार में उगे बड़ की जड़ें बाहर भी लटकती रहती हैं। जड़ों के मुट्ठीभर रेशे लाकर काढ़ा बना लें और पी जाएँ। तीन दिनों में रक्त शुद्ध और पवित्र हो जाएगा। रक्त-शुद्धि का ही दूसरा नाम स्वास्थ्य है और यही यौवन है।

रूखा मुखड़ा—वट के नवांकुर पंद्रह ग्राम तोड़ लाएँ और पीसकर छान लें। यह रस ठंडक, स्निग्धता और सुकोमलता पैदा

करता है। वट का दूध अगर शाम को मुखड़े पर क्रीम की तरह मला जाय तो यह त्वचा को कान्ति से भर देता है, क्योंकि दिन-भर की धूप खाकर पत्तों का दूध साफ़-स्वच्छ और त्वचा को आरोग्यता देनेवाला बन चुका होता है।

वमन—(१) अगर गर्मी की अधिकता से वमन हो तो वट-जटा के रेशे घोट-छानकर मिश्री मिलाएँ और शर्बत बनाकर पी जाएँ। इसमें गुलाबजल भी डाल सकते हैं।

(२) यदि मौसमी प्रकोप (हैज़ा) या अपच हो तो बरगद की मोटी जटाएँ जलाकर भस्म बना लें और मधु की पाँच बूँदों में दो ग्राम भस्म मिलाकर चटा दें। मधु में फूलों का पराग होता है जो दिल को प्रफुल्ल बनाए रखता है और घबराहट से बचाता है।

वीर्य की कमी—बड़ के पंचांग का सत्त्व, अश्वगन्ध नागौरी, गोखरू, शतावर, विदारीकंद और विधारा के बीज दस-दस ग्राम लेकर वट-दुग्ध में ही कूट-पीसकर मटर-बराबर गोलियाँ बना लें। एक गोली दो सौ ग्राम दूध के साथ प्रातः भी लें पियें और सायं भी। एक ही महीने में वीर्य की सारी कमी दूर हो जाएगी।

वीर्य बहते रहना—बरगद के किलोभर सूखे हुए पीले पत्ते हँडिया में दो दिनों के लिए भिगो दें। तब इन्हें उबालकर छान लें। पानी (काढ़े) को दोबारा मंदी आँच पर पकाकर जो गाढ़ा रस बचे, उसमें मिश्री मिलाकर मटर-बराबर गोलियाँ बना लें। एक गोली प्रातः दूध के साथ लें और एक गोली शाम को। इक्कीस दिन खटाई, मसाले और तले पदार्थों से परहेज़ करें। वीर्य बँधकर शुक्राशय में टिक जाएगा। इन दिनों में वासनात्मक साहित्य को छूकर भी न देखें और ऐसी किसी भी संगति से बचें जिससे उत्तेजना हो।

शीघ्रपतन—वट-रस वीर्य-स्तम्भन के लिए जादू का-सा असर करता है। हाथ कंगन को आरसी क्या! ग्यारह बूँद बड़ का दूध पीकर देख लीजिये। बड़ की कोंपलें, अश्वगंध नागौरी, गोखरू, मूसली, वंशलोचन, विधारा के बीज और शतावर दस-दस ग्राम

एक-साथ वट-दूध में पीसकर गोलियाँ बना लें। मटर-बराबर एक गोली प्रातः और एक सायं गाय के कवोष्ण दूध के साथ लेते रहें। इससे कामशक्ति तो प्रचण्ड होगी, मगर पत्नी को छूते ही निढाल नहीं होंगे।

शुक्राणुओं की कमी—बड़ के सूखे पत्तों का घनसत्त्व (जैसे वीर्य बहने से रोकने के लिए बताया गया है) बनाकर पाँच ग्राम मात्रा लें और बरगद के ही दूध की दस-ग्यारह बूँदों में भिगोकर चाट जाएँ, ऊपर से दो सौ ग्राम दूध पियें। कुल सवा महीना सेवन करें, मगर ब्रह्मचर्य के साथ। वीर्य में शुक्राणुओं की भीड़ लग जाएगी। अकेले बड़ के दूध की ग्यारह बूँदें बताशे में चबा जाने से भी शुक्राणुओं की फौज खड़ी हो जाती है।

स्तन ढीलमढीले—स्तन केवल सौन्दर्य ही नहीं बढ़ाते, शरीर के उपयोगी अंग भी हैं। इनपर वट-दूध का लेप करते रहने से ये पुष्ट और सुडौल रहेंगे। स्तन भरे-भरे और सुडौल रहेंगे तो अस्सी साल की आयु में भी नारी 'युवती' ही रहेगी है।

स्मरण-शक्ति में कमी—बरगद की छाल का चूरा सौ ग्राम, ब्राह्मी बूटी पचास ग्राम और दस बादाम कूट-पीसकर वट के ही दूध में गाढ़ी चटनी बना लें। गर्मियों में पानी में घोलकर पी जायँ। मीठा कम लगे तो गन्ने के रस में घोल लें। सर्दियों में दूध में घोलकर पियें और मिठास पूरा करने को एक-दो चम्मच शहद मिला लें।

सन्तान की भूख—पुरुष में यदि कोई कमी न हो तो नारी को चाहिये कि (१) दस ग्राम बरगद की हरी कोंपलें, दस ग्राम सुपारी और दस ग्राम नागकेशर पीसकर रख लें। पाँच ग्राम की फंकी दूध के साथ एक महीना लेती रहें। पुत्रेच्छा पूर्ण होगी।

(२) बरगद की कोंपलें और अश्वगंध नागौरी दस-दस ग्राम कूट-पीसकर गाय के डेढ़ सौ ग्राम दूध में पकाएँ और एक चम्मच घी भी मिला लें। मिश्री घोलकर एक महीना पियें तो पुत्रवती होने का सौभाग्य मिलेगा।

सम्भोग में शर्मिन्दगी—बरगद का पाँच चम्मच दूध एक ग्लास में टपका लाएँ। इसमें नारियल का सूखा गोला बारीक कुतरकर मिला दें। जब दूध और नारियल-बूरा गाढ़े तरल की तरह बन जायँ तो इसमें दो चम्मच शहद मिला दें। इस योग को गाय के पच्चीस ग्राम मक्खन के साथ स्वाद से चाट जाएँ। इक्कीस दिन अगर ब्रह्मचर्य के साथ इस औषध का प्रयोग करेंगे तो पत्नी के सामने शर्मिन्दगी उठाने की नौबत नहीं आएगी।

स्वप्नदोष—अगर कल्पना में से स्त्रियों के साथ गंदे-मंदे सम्बन्ध जोड़ना छोड़ दें तो स्वप्नदोष का आसानी से इलाज हो सकता है।

नव्वे प्रतिशत इस रोग की शुरूआत 'हस्त-मैथुन' से होती देखी गई है। कुसंगति में पड़कर जो किशोर और युवक हाथों से रगड़कर, बिस्तर से घिसकर, किशोर-आयु में बड़ी आयु की स्त्रियों से सम्भोग करके बीज (वीर्य) बहाते रहते हैं, उन्हें यह रोग निचोड़कर रख देता है। महीनों तक हस्त या गुदा-मैथुन करनेवाले जब यह कुकर्म छोड़ भी देते हैं, तो भी उन्हें अनचाहे तौर पर स्वप्नदोष होने लगता है। वास्तव में उनका वीर्य इतना पतला पड़ जाता है कि ज़रा-सी गर्म चीज़ खाते ही वीर्यस्राव शुरू हो जाता है। नतीजा यह होता है कि शरीर का सबसे बहुमूल्य पदार्थ (वीर्य) अपने-आप रोज़ाना ही सोए-सोए बहने लगता है। गाल और आँखें धँस जाते हैं, इन्द्री (लिंग) छोटी, टेढ़ी व पतली रह जाती है, उत्तेजना आने का नाम ही नहीं लेती, नपुंसकता के मारे युवक अंदर-ही-अंदर घुलने लगता है, शुक्राणु घटकर शून्य तक जा पहुँचते हैं अर्थात् सन्तान पैदा करनेवाले शुक्राणु ही नहीं बनते। इन पंक्तियों के लेखक को सैकड़ों ही नहीं, हज़ारों युवकों के पत्रों को पढ़ने का अवसर मिला है जिन्होंने स्वयं माना है कि जब से उन्होंने हस्त-मैथुन आदि कुकर्म छोड़े हैं, तब से 'स्वप्नदोष' भूत की तरह हाथ धोकर उनके पीछे पड़ गया। ऐसे युवकों को तुरन्त इन बातों पर अमल शुरू कर देना चाहिये—

सुबह-सवेरे उठकर बड़ की दातुन करें। कुल्ला करके बताशे में बड़ के दूध की ग्यारह बूंदें टपकाकर निगल जाएँ। दोपहर को बरगद-जटा के रेशों का चूर्ण एक छोटी केतली के गर्म पानी में पंद्रह मिनट रसने दें और फिर बूरा चीनी तथा दूध मिलाकर चाय की तरह पी लें। शाम को बड़ की ग्यारह कोंपलें अश्वगन्ध नागौरी की दस ग्राम मात्रा के साथ कूट-पीसकर ग्यारह बूंदें वट-दूध मिलाएँ और मिश्री घोलकर पी जाएँ। रात को फल-रस पियें या केवल पपीता खाएँ। सोने से पहले आधा घंटा घूम आएँ। हाथ-पाँव धोकर ही बिस्तर पर लेटें। भक्ति-रस का मन-चाहा ग्रन्थ पढ़ते-पढ़ते सो जाएँ। स्वप्नदोष एक ही दिन में मिट जाएगा।

सिर चकराना—आँखों के आगे तिरमिरे नाचना, सिर चकराना और दिमाग बेकाबू हो जाना अथवा एकाग्रता भंग होना गर्मी के लक्षण हैं। बरगद का दूध दस बूंदें लेकर उसमें मिश्री घोलें। ब्राह्मी बूटी पीसकर उसका रस भी दस बूंदें इसीमें मिला दें। सुबह भी पियें, शाम भी। गर्मी निकल जाएगी, चेतनता भर जाएगी। सिर चकराने की नौबत ही नहीं आएगी। यह उपचार कम-से-कम तीन दिन अवश्य करें। रक्त का स्वभाव बदलने में इतना समय तो लग ही जाता है।

सुजाक की जलन—यौनांग पर वट के दूध का लेप करें और दिन में दो बार वट-छाल का काढ़ा पियें। सूजन और जलन एक ही सप्ताह में जाती रहेंगी।

हृदय-रोग—कुछ तो ज़हरीले खान-पान से रक्तचाप घट-बढ़ जाता है, कुछ डॉक्टरों ने नकली हौआ खड़ा करके हृदय-रोग बढ़ा दिया है। रक्त की फालतू गर्मी निकालने के लिए वट-दूध अद्‌भुत रसायन है। सूर्योदय से पहले ग्यारह बूंदें बताशे में लेकर निगल जाइये। तीन दिनों में रक्तचाप सामान्य हो जाएगा और दिल भी सामान्य गति से धड़केगा। अगर मिलवाली चीनी छोड़ दें तो पचानवे प्रतिशत दिल के रोगी बिना किसी दवा-दारू के ही अच्छे

हो सकते हैं। डॉक्टरों की तरह-तरह की बातें भी अच्छे-भले दिल में संत्रास पैदा कर देती हैं। सामान्य रहिये और व्यर्थ की चिन्ताएँ छोड़कर वट-रस पीजिये, दिल मज़बूत रहेगा और जीवन-भर सही धर्म निभाएगा।

□□□

फल-फूल, कन्द-मूल, पत्ता-पत्ता, बूटा-बूटा अपने आपमें डिस्पेंसरी है—वैद्य भी, दवा भी, दवाखाना भी। तुलसी, पीपल, आक, बेल और नींबू या आंवला आयुर्विज्ञान ने 'मृत्युंजय' माने हैं और हमारे लिए पूजा के प्रतीक रहे हैं, जबकि पूजन से अधिक इनके सेवन की जरूरत रही है। अकेले लहसुन में इतनी शक्ति है कि बुढ़ापे में झुर्रियाँ मिटा दे, नये दाँत उगा दे, पके बाल काले कर दे और सत्तर साल के बूढ़े को पच्चीस साल का जवान बना दे। यह कोई चमत्कार नहीं है, भगवान् धन्वन्तरि की विद्या है। संसार के वैज्ञानिकों ने हमारे आयुर्विज्ञान को बिगाड़कर इतना महँगा बना दिया है कि इलाज भी रोग बन गया है। बीस ऐसी पुस्तकों का सैट जिन्हें खरीदकर आप सारी दुनिया को बाँटना चाहेंगे।

१. तुलसी २. पीपल ३. आक ४. सिरस ५. आँवला ६. नींबू ७. नीम ८. गन्ना ९. प्याज १०. लहसुन ११. दूध-घी १२. दही-मट्ठा १३. नमक १४. हल्दी १५. हींग १६. बेल १७. बरगद १८. गाजर १९. मूली २०. अदरक।

Rs. 3.50

गोविन्दराम हासानन्द दिल्ली-६